

Für Veganer ein Muss

Nahrungsergänzungsmittel
Kombipräparate sind weder für Vegetarier noch für Veganer nötig. Unentbehrlich ist für Veganer das Vitamin B12 – geeignete Mittel gibt es reichlich.

Auch wenn Vegetarier von vegetabile, Englisch für Gemüse, kommt: Ein pflanzlich basierter Speiseplan umfasst mehr als Grünzeug – etwa Hülsenfrüchte, Getreide, Kartoffeln, Nüsse und Samen. Trotzdem können Vegetariern Nährstoffe fehlen, gerade den strengsten unter ihnen – den Veganern, die außer auf Fleisch und Fisch auch auf Milch und Eier verzichten. Brauchen sie Nahrungsergänzungsmittel, um sich gesund zu ernähren?

Wir prüften im Labor 15 Mittel aus Drogerien, Apotheken und dem Internet für Vegetarier und Veganer: Vitamin-B12-Präparate und Kombimittel, die neben B12 weitere Nährstoffe enthalten. Fazit: Alle B12-Präparate sind sicher dosiert. Kombipräparate sind im Allgemeinen nicht nötig. Bei 4 der 8 Kombimittel im Test stimmen Nährstoffangaben nicht, zwei tragen keine deutsche Kennzeichnung. Wir stufen sie daher als wenig geeignet ein (siehe S. 93).



B12-Pille. Fast alle Nährstoffe sind in Gemüse, Getreide und Co enthalten. Nur Vitamin B12 müssen Veganer zusätzlich schlucken.

FOTOS: MANUEL KRIEG

Vegetarier müssen nicht ergänzen

Generell gilt: Nicht alle, die fleischlos essen, müssen Vitaminpillen schlucken. Es gibt aber Nährstoffe, die bei einer pflanzlichen Ernährung zu kurz kommen können. Vegetarier und vor allem Veganer sollten ihr Essen daher gut planen (siehe Kasten rechts). Wer nur auf Fleisch verzichtet, nimmt fehlende Nährstoffe in der Regel über andere Lebensmittel auf. Diejenigen, die auch keinen Fisch essen, sollten die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA zum Beispiel über speziell angereicherte Speiseöle zu sich nehmen. Wer Milchprodukte meidet, braucht kalziumreiche Alternativen wie etwa Grünkohl oder Soja. Es geht darum, den Speiseplan gezielt zu gestalten. Bei Bedarf, etwa wenn ein Arzt Defizite feststellt, auch mit entsprechenden Ergänzungsmitteln. Kombipräparate mit ihrem bunten Nährstoffmix sind nicht nötig.

Veganer brauchen B12-Präparate

Der kritischste Nährstoff ist Vitamin B12. Es ist etwa an der Zellteilung und Blutbildung beteiligt und kommt fast nur in tierischen Lebensmitteln vor. Veganer müssen das Vitamin dauerhaft ergänzen – dafür eignen sich alle Vitamin-B12-Präparate im Test.

Unser Rat

Nur wer sich ausschließlich vegan ernährt, muss Vitamin B12 ergänzen. Alle sieben Vitamin-B12-Präparate im Test sind geeignet. Am günstigsten sind die Brausetabletten **Altapharma Vitamin B12** von **Rossmann** für 9 Cent pro Tag. Alle anderen wichtigen Nährstoffe können sich Vegetarier und Veganer mit einer gut geplanten Ernährung zuführen. **Kombinationspräparate**, die einen Mix aus Nährstoffen enthalten, sind nicht erforderlich. Im Zweifel sollten sie ihren individuellen Nährstoffbedarf vom Arzt prüfen lassen. Besteht ein Defizit, kann gezielt ergänzt werden.

Auch Vegetarier nehmen laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) teils zu wenig B12 auf. Die täglich empfohlene Menge lässt sich ohne Fleisch etwa mit einem Glas Milch plus einem Joghurt, einem Ei und 100 Gramm Mozzarella erreichen.

Kein spezieller Bedarf an Vitamin D

Ein Sonderfall unter den kritischen Nährstoffen ist Vitamin D: Der größte Teil des Sonnenvitamins wird über die Haut durch UV-Licht gebildet. Unabhängig von der Ernährung können Menschen, auch Nicht-Vegetarier, unterversorgt sein. Tabletten sollten nur nach Messung des Vitamin-D-Spiegels und ärztlichem Rat genommen werden – und dann verlässlich dosiert sein.

Orthomol und Doppelherz unterdosiert

Die Kombipräparate von Orthomol und Doppelherz enthalten deutlich weniger Vitamin D als auf der Packung steht – teils bis zu 90 Prozent. Toleriert werden in Nahrungsergänzungsmitteln Abweichungen vom deklarierten Vitamingehalt von 20 Prozent weniger und 50 Prozent mehr. Bei Arzneimitteln sind die Vorgaben strenger.

Unsere Analyse zeigt aber auch Erfreuliches: Kein Produkt im Test fällt wegen Schadstoffen auf oder trägt unzulässige Gesundheitsversprechen. Auch die tierischen Bestandteile Laktose und Gelatine konnten wir nicht nachweisen.

Wer nicht vegan essen sollte

Mit einer gezielten Wahl der Lebensmittel plus Vitamin B12 ist es unkritisch, sich vegan zu ernähren. Schwangeren, Stillenden, Kindern und Jugendlichen rät die DGE aber wegen ihres großen Nährstoffbedarfs davon ab. Wer in diesen Lebensphasen die Ernährung einschränkt, sollte mit dem Arzt sprechen – und nicht einfach bunte Pillen schlucken. Die wenig geeigneten Kombipräparate Deva und VegVit enthalten Kupfer, Deva auch Bor – beides für Kinder und Jugendliche nicht geeignet. Deva und VegVit enthalten auch Vitamin A, das Schwangere nicht unkontrolliert ergänzen sollten.

Einige Nährstoffe sind aber für werdende Mütter wichtig. Präparate für Schwangere testen wir für unsere Juni-Ausgabe. ■

Pflanzlich. Vegetarischer und veganer Aufschnitt im Test auf Seite 10. ►►

Das sollte auf den veganen Speiseplan

Veganer essen kein Fleisch, keine Milch, keinen Fisch, keine Eier – je weniger Tierisches aber auf dem Teller landet, desto mehr Nährstoffe können fehlen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sagt, welche die kritischen Nährstoffe sind und nennt rein pflanzliche Quellen:

Eiweiß. Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkorn, Ölsamen, Kartoffeln.

Omega-3-Fettsäuren EPA, DHA.

Mit Mikroalgenöl angereicherte Lebensmittel wie spezielles Speiseöl.

Vitamin B2. Ölsamen, Nüsse, Hülsenfrüchte, Gemüse wie Brokkoli und Grünkohl, Vollkorn.

Vitamin B12. Nur tierische Lebensmittel können Bedarf decken. Muss ergänzt werden (siehe S. 92).

Vitamin D. Kaum in Pflanzlichem enthalten. Geringe Mengen haben Speisepilze. Bildet der Körper durch Sonnenlicht vor allem selbst.

Eisen. Hülsenfrüchte, Ölsamen, Nüsse, Vollkorngetreide, Gemüse wie Spinat und Schwarzwurzel.

Jod. Jodiertes Speisesalz sowie damit hergestellte Lebensmittel. Hin und wieder Nori-Algen.

Kalzium. Dunkelgrünes Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl und Rucola, Nüsse, Fleischersatz aus Soja, Tofu, Hülsenfrüchte, kalziumreiches Mineralwasser.

Selen. Kohl wie Brokkoli und Weißkohl, Zwiebelgemüse, Pilze, Spargel, Hülsenfrüchte, Paranüsse.

Zink. Vollkorn, Hülsenfrüchte, Ölsamen, Nüsse.

Vitamin-B12-Präparate: Unverzichtbar für Veganer

Veganer sollten dauerhaft Vitamin B12 ergänzen, um Defizite zu verhindern.

Ob Trinkfläschchen, Lutsch-, Brause- oder klassische Tablette – alle Vitamin-B12-Präparate im Test eignen sich, um Defizite zu vermeiden.

test-Kommentar zu Vitamin-B12-Präparaten:

Die Nahrungsergänzungsmittel Avitale, Bjökovit und Jarrow sind hoch dosiert. Überschüssiges Vitamin B12 scheidet der Körper aus. Hoch dosierte Präparate nutzen also nicht wesentlich mehr als geringer dosierte. Auch bei sehr hoher Zufuhr von Vitamin B12 sind Nebenwirkungen nicht beobachtet worden.

Die Tabletten von Avitale enthalten neben Vitamin B12 auch Magnesium und Folsäure – das ist unkritisch, aber auch unnötig, da Veganern und Vegetariern diese Stoffe meist nicht fehlen. Aldi Nord, Aldi Süd und dm bieten Vitamin B12 als Flüssigkeit in Plastikfläschchen an. Das sorgt für viel Verpackungsmüll. Günstigstes Produkt sind die Rossmann-Brausetabletten.



Aldi Nord¹⁾
Vitalis Vitamin B12 Vital Kur Typ Mango-Maracuja

Preis: ca. 6,95 Euro/10 Fläschchen (pro Tag 0,69 Euro)

GEEIGNET

1) Hergestellt von Pro Dimi Pharma.



Aldi Süd¹⁾
Multinorm Vitamin B12 Vital Kur Typ Mango-Maracuja

Preis: ca. 6,95 Euro/10 Fläschchen (pro Tag 0,69 Euro)

GEEIGNET

1) Hergestellt von Pro Dimi Pharma.



Avitale
Veggie Depot Vitamin B12 plus Magnesium und Folsäure

Preis: ca. 9,45 Euro/60 Tabletten (pro Tag 0,16 Euro)

GEEIGNET



Bjökovit
Vitamin B12 Waldfruchtgeschmack

Preis: ca. 13,50 Euro/60 Lutschtabletten (pro Tag 0,23 Euro)

GEEIGNET



dm
Das gesunde Plus B12 Vitamin-Kur Waldbeeregeschmack

Preis: ca. 6,95 Euro/10 Fläschchen (pro Tag 0,69 Euro)

GEEIGNET



Jarrow
Methyl B-12 Kirschgeschmack

Preis: ca. 13,90 Euro/100 Lutschtabletten (pro Tag 0,14 Euro)

GEEIGNET



Rossmann
Altapharma Vitamin B12 Mango-Aprikose-Geschmack

Preis: ca. 1,99 Euro/20 Brausetabletten (pro Tag 0,09 Euro)

GEEIGNET

So haben wir getestet

Im Test: 15 Nahrungsergänzungsmittel, die durch Namen, Werbung, Aufmachung oder Angaben auf der Verpackung für Vegetarier und/oder Veganer angeboten werden. Eingekauft haben wir die Produkte im Juli und August 2018. Die Preise ermittelten wir durch Befragen der Anbieter im Januar 2019.

Untersuchungen: Eine ausführliche Übersicht der Prüfmethode finden Sie im Internet unter test.de/veg-nahrungsergaenzung/methodik. Hier sind die wichtigsten Punkte:

Bewertung

Wir prüften, ob die angegebenen Dosierungen den Empfehlungen der deutschsprachigen Fachgesellschaften (D-A-CH), des Bundes-

instituts für Risikobewertung (BfR) oder der europäischen Lebensmittelbehörde Efsa entsprechen. Gesetzliche Grenzen für die Nährstoffdosierung von Nahrungsergänzungsmitteln gibt es nicht. Wir beachteten medizinische Studien nach dem aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstand, Veröffentlichungen von Fachgesellschaften, von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit Efsa und nationalen Behörden sowie auch Rechtsvorschriften, wie zum Beispiel die Health-Claims-Verordnung zu gesundheitsbezogenen Werbeslogans auf Lebensmitteln. Je nach Deklaration bestimmten wir folgende ausgewählte Inhaltsstoffe der Präparate durch Analysen im Labor: Vitamin B2, Vitamin B12, Vitamin D, Jod, Kalzium, Magnesium, Eisen, Zink, Selen, Fettsäuren und Gesamtfett. Wir prüften, wie weit die von uns ermittelten Gehalte

von denen auf der Verpackung abwichen. Die Inhaltsstoffe der Präparate stehen über den Testkommentaren rechts.

Zusätzliche Untersuchungen

Rückstände und Kontaminanten: Waren pflanzliche Bestandteile deklariert, prüften wir auf Pyrolizidinalkaloide und deren N-Oxide. Außerdem untersuchten wir die Produkte auf Rückstände und Kontaminanten wie Arsen, Blei, Kadmium, Quecksilber und Nickel sowie anorganisches Arsen. Kein Nahrungsergänzungsmittel zeigte auffällige Ergebnisse.

Tierische Bestandteile: Bei Produkten, die als laktosefrei ausgelobt wurden, prüften wir den Laktosegehalt. Bei denen in Kapselform prüften wir auf Gelatine. Kein Produkt war auffällig.

Kombipräparate: Überflüssig für alle, die sich ausgewogen ernähren

Der Mix an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist entbehrlich, aber nicht schädlich.



Alsiroyal
Veggie Plus
Preis: ca. 8,50 Euro
(pro Tag: 0,28 Euro)

GEEIGNET

30 Tabletten mit den Vitaminen B2, B12 und D sowie Eisen, Jod, Kalzium und Zink.
test-Kommentar: Auf der Verpackung angegebene Nährstoffgehalte sind richtig. Trägt Warnhinweis zu Jod für Menschen mit Schilddrüsenproblem. Hinweis zur Eisenzufuhr wäre wünschenswert. Eisen und Jod sollten nicht unkontrolliert ergänzt werden.



Avitale
Veggie Depot
Vitamine + Mineralstoffe
Preis: ca. 9,45 Euro
(pro Tag 0,16 Euro)

GEEIGNET

60 Tabletten mit den Vitaminen B1, B2, B6, B12 C und D sowie Eisen, Jod, Kalzium und Zink.
test-Kommentar: Nährstoffgehalte stimmen mit deklarierten Werten überein. Trägt Warnhinweis zu Jod für Menschen mit Schilddrüsenproblem und zur Eisenzufuhr. Enthält auch Vitamine, die Veganern meist nicht fehlen.



dm
Das gesunde Plus
Vegetarier und Veganer
Vitamine + Mineralstoffe
Preis: ca. 3,95 Euro
(pro Tag 0,13 Euro)

GEEIGNET

30 Tabletten mit den Vitaminen B2, B12 und D sowie Eisen, Jod, Kalzium, Selen und Zink.
test-Kommentar: Nährstoffgehalte decken sich mit deklarierten Werten. Warnhinweise zu Jod für Menschen mit Schilddrüsenproblem und zur Eisenzufuhr wären wünschenswert. Eisen und Jod sollten nicht unkontrolliert ergänzt werden.



Deva
Vegan Multivitamin & Mineral Supplement
Preis: ca. 16,50 Euro¹⁾
(pro Tag 0,18 Euro)

WENIG GEEIGNET

90 Dragees mit den Vitaminen A, B1, B2, B3, B5, B6, B12, C, D und E sowie Eisen, Folsäure, Jod, Kalzium, Magnesium, Selen und Zink.²⁾
test-Kommentar: Viele, unnötige Nährstoffe. Enthält mehr Jod als angegeben. Warnhinweise zu Jod für Menschen mit Schilddrüsenproblem und zur Eisenzufuhr wären wünschenswert. Eisen und Jod sollten nicht unkontrolliert ergänzt werden. Vitamin A sollten Schwangere nur nach ärztlicher Rücksprache nehmen.

1) Von uns bezahlter Einkaufspreis. 2) Zusammensetzung gekürzt.



Doppelherz aktiv
Vegetarier
Vitamine + Mineralstoffe
Preis: ca. 4,95 Euro
(pro Tag 0,17 Euro)

WENIG GEEIGNET

30 Tabletten mit den Vitaminen B1, B2, B6, B12 und D sowie Eisen, Jod, Kalzium und Zink.
test-Kommentar: Enthält deutlich weniger Vitamin D als angegeben. Trägt Warnhinweis zur Eisenzufuhr. Auch ein Hinweis zu Jod für Menschen mit Schilddrüsenproblem wäre wünschenswert. Eisen und Jod sollten nicht ohne ärztlichen Rat ergänzt werden. Enthält auch Vitamine, die Veganern meist nicht fehlen.



Kein Muss.
Kombipräparate enthalten einen Nährstoffmix.



Orthomol
Veg one
Preis: ca. 30,00 Euro
(pro Tag 1,00 Euro)

WENIG GEEIGNET

30 Kapseln mit den Vitaminen B2, B6, B12 und D sowie Eisen, Selen, Zink und Omega-3-Fettsäuren.
test-Kommentar: Teuerstes Produkt im Test. Einziges mit Omega-3-Fettsäuren aus Algen. Enthält aber deutlich weniger Vitamin D als angegeben. Warnhinweis zur Eisenzufuhr wäre wünschenswert. Eisen sollte nicht unkontrolliert ergänzt werden. Enthält auch ein Vitamin, das Veganern meist nicht fehlt. Müllpackung.



Veg1
Orange flavour
Preis: ca. 11,00 Euro
(pro Tag 0,12 Euro)

WENIG GEEIGNET

90 Kautabletten mit den Vitaminen B2, B6, B12 und D sowie Folsäure, Jod und Selen.
test-Kommentar: Nährstoffgehalte stimmen mit den Angaben auf der Verpackung überein, aber nur englische Kennzeichnung. Warnhinweis zu Jod für Menschen mit Schilddrüsenproblem wäre wünschenswert. Jod sollte nicht ohne ärztlichen Rat ergänzt werden. Enthält auch Vitamine, die Veganern meist nicht fehlen.



VegVit
Multivitamin & Mineral Supplement
Preis: ca. 18,00 Euro¹⁾
(pro Tag 0,20 Euro)

WENIG GEEIGNET

90 Tabletten mit den Vitaminen A, B1, B2, B3, B5, B6, B12, C, D, E und K sowie Eisen, Folsäure, Jod, Kalzium, Magnesium, Selen und Zink.²⁾
test-Kommentar: Viele unnötige Nährstoffe. Enthält weniger Vitamin B12 und Eisen als angegeben. Warnhinweise zu Jod für Menschen mit Schilddrüsenproblem und zur Eisenzufuhr wären wünschenswert. Eisen und Jod sollten nicht unkontrolliert ergänzt werden. Vitamin K kann kritisch sein für alle, die Blutverdünner nehmen. Vitamin A sollten Schwangere nur nach ärztlichem Rat ergänzen. Nur englische Kennzeichnung.

1) Von uns bezahlter Einkaufspreis. 2) Zusammensetzung gekürzt.