



Bestenfalls überflüssig

Nahrungsergänzungsmittel für Kinder Viel hilft viel – das gilt hier nicht. Eines der 23 getesteten Produkte enthielt sogar Spuren einer krebverdächtigen Substanz.

Kinder lieben Gummibärchen. Und die Multi-Vitamin YayaBären sehen genauso aus, versprechen aber mehr. „So schmecken Vitamine“, steht auf der Dose. Doch Kinder sollten besser keine Yaya-Bären bekommen – nicht einmal „einen pro Tag“, wie es der Hersteller empfiehlt. Der Grund: Mit einem einzigen Bären nimmt ein Schulanfänger etwa doppelt so

viel Vitamin A auf, wie es durch ein zusätzliches Nahrungsergänzungsmittel täglich sein sollte. Zu viel Vitamin A kann auf Dauer schaden. Es reichert sich im Körper an und erhöht eventuell das Risiko für bestimmte Erkrankungen.

Da ist es besonders heikel, dass Yaya Bärchen durch Form und Geschmack zu mehr verführen: Mit einem zweiten wäre aber selbst ein Erwachsener überteuert. Auch die lachenden Blütengesichter der Davamon Junior verlocken zum Naschen.

18 Produkte „nicht geeignet“

Zu viel überflüssige Vitamine und Mineralstoffe zusätzlich zur normalen Kost – das sind die Haupteinwände gegen diese Nahrungsergänzungsmittel für Kinder. Von 23 Produkten waren 18 „nicht geeignet“ (siehe Tabelle, S. 26). Ein Mittel mit Blaualgen aus den USA, das im Internet vertriebene Kids Plus Spirit Power, enthielt sogar Spuren von Microcystin. Das stuft die Weltgesundheitsorganisation WHO als möglicherweise krebserregend ein. Fünf Produkte sind „mit Einschränkung“ geeignet: Man braucht sie

nicht, aber sie enthalten zumindest weder kritische Mineralstoffmengen noch eine Überdosis an Vitaminen. Sie sind jedoch überflüssig, weil Kinder in unseren Breiten ernährungsbedingt nicht unter Vitamin- und Mineralstoffmangel leiden. Das zeigen neueste Studien.

Gebildete Eltern setzen auf Präparate

Der Markt für Kindernahrungsergänzungsmittel boomt in Deutschland. Rund 30 Millionen Euro, so schätzen Experten, geben vor allem die gebildeten und vermögenden Eltern im Jahr dafür aus. Bei einer Onlineumfrage unter 1400 Internetnutzern von test.de gaben mehr als 60 Prozent der Eltern an, ihren Kindern schon einmal Nahrungsergänzungsmittel gekauft zu haben. Jeder zweite, der die Produkte nutzt, verabreicht sie seinen Kindern täglich. Die meisten entscheiden sich für reine Vitaminpräparate, gefolgt von Kombinationen aus Vitaminen und Mineralstoffen. Die Auswahl verweist auf das Hauptmotiv: die Stärkung der Abwehrkräfte. Viele Eltern wollen mit den Sirups, Säften und Pillen zudem das Wohlbefin-

Unser Rat

Auf Nahrungsergänzungsmittel für Kinder können Sie getrost verzichten. Ihr Nutzen ist nicht ausreichend belegt. Manche enthalten sogar Vitamine in Überdosis und nicht empfohlene Mineralstoffe. Nährstoffzugaben sind nur sinnvoll, wenn der Kinderarzt einen Mangel diagnostiziert. Ansonsten reicht eine abwechslungsreiche Ernährung. Geben Sie Ihr Geld lieber für frische und gesunde Lebensmittel aus.

den der Kinder verbessern, ihre Ernährung ausgewogener machen, die Konzentrationsfähigkeit steigern.

Ziegenkolostrum und Camu-Camu

„Gesundheitsvorsorge“, „Widerstandsfähigkeit“, „Unterstützung von Abwehrkräften“ bei Schulstress – davon ist bei vielen Nahrungsergänzungsmitteln die Rede. Anders als Medikamente brauchen sie keine Zulassung. Die Mittel können aus verschiedensten Ingredienzien bestehen. Vor allem im Internet fanden wir wilde Mixturen, etwa mit Ziegenkolostrum (erste Ziegenmilch nach der Geburt) oder Camu-Camu (südamerikanisches Myrtengewächs).

Die Präparate liefern konzentriert Nährstoffe in einer Zusammensetzung, wie sie in der Natur nicht vorkommt. Da ist ein höheres Risiko für Unverträglichkeiten, Neben- und Wechselwirkungen sind nicht auszuschließen. Das gilt erst recht für Kinder und Jugendliche, die noch im Wachstum sind. Und isolierte Nährstoffe sind etwas anderes als die Vitamine in Obst, Gemüse oder Getreide. Dort wirken sie mit zig anderen Substanzen wie sekundären Pflanzenstoffen. Der gesundheitliche Nutzen von Nahrungsergänzungsmitteln ist zudem oft nicht ausreichend nachgewiesen. Ein gesicherter positiver Zusammenhang besteht beispielsweise für Folsäure bei Kinderwunsch und in der Schwangerschaft.

Überdosiert und unnötig

Europaweit werden verschiedene Vorschläge für die Höchstmengen von Vitaminen und Mineralstoffen diskutiert. Bei unserer Bewertung haben wir uns an den relativ

strengen vorsorglichen Empfehlungen des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) orientiert. Es bezieht sich auf die Nährstoffe, die Kinder täglich zu sich nehmen, und rechnet auch nährstoffangereicherte Lebensmittel wie Säfte, Cornflakes & Co. ein.

Zwölf Testprodukte empfehlen zu viel Vitamin A, darunter waren auch bekannte Marken wie Sanostol. Doch die fettlöslichen Vitamine A, E, D und K reichern sich im Körper an. Im Übermaß und auf Dauer können sie schaden. Selbst für wasserlösliche Vitamine wie Vitamin C lassen sich nachteilige Wirkungen nicht ausschließen, obwohl der Körper das nicht verwertete Überangebot wieder ausscheidet.

Laut Deklaration enthalten neun Produkte Mineralstoffe, von denen das BfR in Kindernahrungsergänzungsmitteln abrät. Dazu zählen Zink, Kupfer, Mangan und Eisen. Das alles bekommen die Kinder schon ausreichend mit der Nahrung. Mit einer extrem hohen Eisendeklaration fiel der Basis Vitalstoffkomplex auf: 80 Milligramm pro Tag anstelle der maximal zuträglichen 5 Milligramm. Gefunden haben wir zwar nur 10 Milligramm, doch auch das ist zu viel.

Unzuverlässige Auslobungen

Auch sonst war auf die Deklaration nicht immer Verlass. So enthielt ein Multi-Vitamin YayaBär rund 40 Prozent mehr Vitamin A als angegeben. Ähnlich hoch lag die Vitamin-E-Überschreitung bei Mulgatol, bei Neways sogar bei 200 Prozent. Dagegen steckten in Ratiopharm Kindervitaminen weniger Vitamin A und in Ringana Wellness Pulver weniger Vitamin E als angegeben. Bei einigen Produkten fehlten die Altersangaben. Und gelegentlich vermissten wir den obligatorischen Hinweis, dass Nahrungsergänzungsmittel eine vernünftige Ernährung nicht ersetzen können.

Was können Eltern tun?

Ein abwechslungsreicher Speisezettel ist wichtig. Die Grundregeln: Den Löwenanteil sollten pflanzliche Lebensmittel stellen – Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Kartoffeln. Wenn Kinder selbst Obst- und Gemüseschnitze verschmähnen, kann ein Glas Saft eine Portion davon ersetzen. Mageres Fleisch ist wegen seines Eisens wertvoll. Seefisch – auch als Fischstäbchen – punktet mit Jod, fetter Fisch wie Lachs mit gesunden Fettsäuren. Milchprodukte spendieren Kalzium für die Knochen. Klein, aber fein sollte der Fettanteil sein. Am besten sind Pflanzenöle, etwa aus Raps. Das Top-Getränk ist Wasser. ■

Ausgewählt, geprüft, bewertet

Im Test: 13 Nahrungsergänzungsmittel für Kinder, vertrieben über Apotheken, Drogeriemärkte und Lebensmitteleinzelhandel. Zusätzlich 10 exemplarisch ausgewählte Produkte aus deutschsprachigen Onlineshops. **Einkauf der Prüfmuster:** Nov. 2007 bis Jan. 2008. **Preise:** Anbieterbefragung Februar/März 2008.

EIGNUNG FÜR KINDER

Beurteilung auf Literaturbasis und in Anlehnung an die Vorschläge des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) zu Höchstmengen in Nahrungsergänzungsmitteln „Verwendung von Mineralstoffen und Vitaminen in Lebensmitteln“. Berechnung der Tagesdosis nach der höchsten empfohlenen Dosis für Kinder.



DEKLARATION

Beurteilung vor allem auf Einhaltung der Vorschriften, Lesbarkeit, Verständlichkeit, Vollständigkeit, Richtigkeit der Nährstoffangaben.

WEITERE UNTERSUCHUNGEN

Je nach Deklaration bestimmten wir die Vitamine A, Betakarotin, D3, E und K mittels HPLC in Anlehnung an entsprechende DIN-Methoden. Bei Inhaltsstoffen tierischer oder pflanzlicher Herkunft bestimmten wir – je nach Zusammensetzung – Jod in Anlehnung an ASU-Methoden (§ 64 LFGB), Arsen/Arsenbetain, Blei, Nickel, Kadmium, Quecksilber, Zinn und Eisen in Anlehnung an ASU-Methoden (§ 64 LFGB), die Fettsäurezusammensetzung mittels GC in Anlehnung an die DGF-Methode C-VI 10a, persistente chlorierte Kohlenwasserstoffe und Pestizide mittels GC-MS und LC-MS(/MS) in Anlehnung an prEN 15662:2007 in Verbindung mit der entsprechenden ASU-Methode, polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe mittels GC-MS. Gesamtkeimzahl in Anlehnung an ISO 4833:2003, Laktobazillen in Anlehnung an die ASU-Methoden. Nachweis und Bestimmung von Microcystinen aus Algen mithilfe eines Phosphataseinhibitionsassay und eines ADDA-Elisa. Die Gleichförmigkeit der Masse wurde in Anlehnung an die gültige Methode des Europäischen Arzneibuches geprüft.



	BEWERTUNG FÜR KINDER	DEKLARATION	Empfohlen laut Anbieter	Preis höchste Tagesdosis in Euro ca. (kleinste Packung)	Preis pro Packung in Euro / Inhalt	Anzahl der Vitamine / Mineralstoffe und Spurenelemente ²⁾ / weitere Nährstoffe (gekürzt) ²⁰⁾
VITAMINPRÄPARATE						
Mulgatol Junior Gelee	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET	+	Ab 4 Jahre	0,45 (10 g)	6,80 / 150 ml; 17,10 / 3 x 150 ml	8 / keine / keine
Rossmann/Altapharma Multivita- mine für Kinder Kautabletten	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET	+	Ab 4 Jahre	0,07 (2 Tabletten)	0,69 / 20 Tbl.	10 / keine / keine
Abopharma Kinder Fit Saft	NICHT GEEIGNET	+	Ab 4 Jahre	0,11 (10 ml)	5,50 / 500 ml	10, darunter Vitamin A / keine / keine
Sanostol Multivitaminensaft	NICHT GEEIGNET	○	Ab 3 Jahre	0,39 (10 ml)	8,95 / 230 ml; 13,50 / 460 ml; 18,00 / 780 ml	9, darunter Vitamin A / keine / Malzextrakt
YayaBär Multi-Vitamin Gummibärchen	NICHT GEEIGNET	⊖ ¹⁾	Ab 4 Jahre	0,10 (1 Stück)	6,00 / 60 St.	10, darunter Vitamin A / keine / keine
PRÄPARATE MIT VITAMINEN, MINERALSTOFFEN UND/ODER SPURENELEMENTEN ²⁾						
topf1t Kindermultivitamin Lutschtabletten	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET	○	Ab 7 Jahre	0,30 (3 Lutschtabletten)	0,99 / 10 St.; 2,49 / 30 St.	10 / Ca / keine
Centrum Junior Kau- / Lutschtabletten	NICHT GEEIGNET	+	Ab 4 Jahre	0,27 (1 Tablette)	8,14 / 30 St.; 14,80 / 60 St.; 24,70 / 120 St.	12, darunter Vitamin A / Fe, Cu, Mg, Mn, Se, Zn / keine
Davitamon Junior Kautabletten	NICHT GEEIGNET	○	Ab 4 Jahre	0,24 (2 Tabletten)	7,20 / 60 St.	11, darunter Vitamin A / Cu, Fe, I, Mg, Se, Zn / keine
dm / Das gesunde Plus Multivitamin-sirup	NICHT GEEIGNET	⊖ ³⁾	Bis 14 Jahre	0,09 (5 / 8 / 10 ml)	4,45 / 500 ml	11, darunter Vitamin A / Ca, P, Mg, Mn, Na, Zn / keine
fitline Super Kid orange ^{4) 18)} Pulver zum Auflösen	NICHT GEEIGNET	⊖ ⁵⁾	K. A.	1,40 (15 g)	42,00 / 450 g	12, darunter Vitamin A / Ca, Mg / Milchmineralienkonzentrat, Milchsäurekulturen
Neways Junior Max ¹⁸⁾ Saft	NICHT GEEIGNET	— ⁶⁾	4–12 Jahre	1,14 (30 ml)	19,00 / 500 ml	10, darunter Vitamin A / Ca, Cr, Cu, I, Mn, Mo, Na, Se, Zn / Inulin, Lecithin
Prokid Multivitamin plus Zink Lutschtabletten	NICHT GEEIGNET	○ ⁷⁾	Ab 4 Jahre	0,16 (2 Lutschtabletten)	2,45 / 30 St.	10 / Zn / keine
Ratiopharm Kindervitamine ⁸⁾ Lutschtabletten	NICHT GEEIGNET	⊖ ⁹⁾	Ab 4 Jahre	0,53 (2 Lutschtabletten)	8,00 / 30 St.	13, darunter Vitamin A / Ca, I / keine
Ringana Wellness pack mini Sachet/Pulver ^{4) 18)}	NICHT GEEIGNET	⊖ ¹⁰⁾	K. A.	0,72 (1 Beutel)	21,60 / 30 St.	11 / Ca, Cr, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Se, Zn / Inulin, Sojaprotein, Lecithin, Palmkernöl
Sanostol Lutschtabletten	NICHT GEEIGNET	○	Ab 4 Jahre	0,39 (2 / 3 Tabletten)	9,95 / 75 St.	12, darunter Vitamin A / Ca / keine
Via Biona KidVit ¹⁸⁾ Lutsch- Kautablette	NICHT GEEIGNET	○	K. A.	0,16 (1 Tablette)	16,00 / 100 St.	10, darunter Vitamin A / Fe / keine
PRÄPARATE MIT FISCHÖL						
Plus / ProLife Kinder Balance Kapseln	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET	○	K. A.	0,10 (1 Kapsel)	2,99 / 30 St.	4 / keine / Fischöl / Lecithin
Esprico Kaukapseln	NICHT GEEIGNET	— ¹¹⁾	Ab 5 Jahre	0,99 (4 Kapseln)	14,80 / 60 St.	Keine / Mg, Zn / Seefischöl, Nachtkerzenöl
OM 3 junior ¹⁸⁾ Kaukapseln	NICHT GEEIGNET	— ¹²⁾	Ab 6 Jahre	1,13 (3 / 4 Kapseln)	17,00 / 60 St.	3, darunter Vitamin A und D / keine / Fischöl, Omega-3-Fettsäuren
PRÄPARATE MIT WEITEREN BESTANDTEILEN						
Flippi Fit for Kids ¹⁸⁾ Tabletten	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET	⊖ ¹³⁾	K. A.	0,33 (3 Tabletten)	9,90 / 90 St.	Keine / keine / Haferflockenpulver, Lecithin
Basis Vitalstoffkomplex für Kinder ^{14) 18)} Kapseln	NICHT GEEIGNET	— ¹⁵⁾	Ab 5 Jahre	1,08 (4 Kapseln)	26,90 / 100 St.; 43,50 / 200 St.	1 / Ca, Fe, Zn / Gelee Royale, Lecithin, Ziegenkolostrum, Sojalecithin, Camu-Camu, Milchsäurebakterien, Traubenkernextrakt
Kids Plus Spirit Power Kapseln	NICHT GEEIGNET ¹⁹⁾	— ¹⁶⁾	K. A.	0,84 (5 Kapseln)	25,30 / 150 St. 69,50 / 495 St.	Keine / Ca, Na / Afa-Algen, Spirulina, probiotische Bakterien, Kamutgras, Alfalfagrün, Nahrungsenzyme
Kinderimmun Dr. Wolz Pulver	NICHT GEEIGNET	⊖ ¹⁷⁾	Ab 2 Jahre	0,71 (3 g)	15,40 / 65 g	6 / Zn / Inulin, Glucane, Kolostrum, Milchsäurebakterien
<p>Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse: ++ = Sehr gut (0,5–1,5). + = Gut (1,6–2,5). ○ = Befriedigend (2,6–3,5). ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5). — = Mangelhaft (4,6–5,5). K. A. = Keine Angabe. Anbieter siehe Seite 96.</p> <p>1) Enthält mehr Vitamin A, D und E als angegeben. 2) Ca = Kalzium, Cr = Chrom, Cu = Kupfer, Fe = Eisen, I = Jod, K = Kalium, Mg = Magnesium, Mn = Mangan, Mo = Molybdän, Na = Natrium, P = Phosphor, Se = Selen, Zn = Zink. 3) U. a. viel weniger Vitamin E als deklariert; fehlender Hinweis, dass Kinder unter 4 Jahren kein Magnesium als NEM erhalten sollen; Charge laut Anbieter zurückgerufen. 4) Laut Anbieter neues Produkt in veränderter Zusammensetzung. 5) U. a. sehr kleine Schrift, keine Altersangabe, Angabe der Anzahl lebensfähiger Keime zum Ende des MHD fehlt. 6) Weniger Vitamin A und mehr Vitamin E als angegeben; u. a. Altersangabe nur Englisch. 7) Dass Zink sowie die Vitamine C und E die Abwehrkräfte des kindlichen Organismus erhöhen, ist wissenschaftlich nicht ausreichend belegt. 8) Laut Anbieter Auslaufprodukt. 9) U. a. weniger Vitamin A enthalten als angegeben; u. a. Altersangabe nur Englisch. 10) U. a. weniger Vitamin E enthalten als angegeben; kein Hinweis, dass Kinder unter 4 Jahren kein Magnesium aus NEM erhalten sollen; laut Anbieter Kennzeichnung geändert. 11) Kapsel wiegt wesentlich mehr als deklariert. 12) Keine deutsche Kennzeichnung auf der Packung. 13) Die Auslobung „eine Ergänzung, um die Leistung und Konzentrationsfähigkeit zu steigern“ ist nicht ausreichend belegt; keine Altersangabe. 14) Produkt wird laut Anbieter geändert. 15) Weniger Eisen enthalten als angegeben. 16) U. a. fehlt die Verkehrsbezeichnung Nahrungsergänzungsmittel; im Zutatenverzeichnis wird auf weitere Spurenelemente verwiesen, die aber nicht genannt werden; Angabe der Anzahl lebensfähiger Keime zum Ende des MHD fehlt. 17) Dass Milchsäurebakterien und Inulin das darmeigene Abwehrsystems beleben, ist nicht ausreichend belegt. 18) Über Internet bezogen. 19) Siehe Testkommentar Seite 27. 20) Gefettet: Diese Vitamine sind überdosiert, die Mineralstoffe sollten Kindern nicht mit solchen Produkten gegeben werden.</p>						

Vitaminpräparate



Mulgatol Junior



Rossmann/Altapharma Multivitamine für Kinder



Abopharma Kinder Fit



Sanostol Multivitamin



YayaBär Multi-Vitamin Gummibärchen

Mit Einschränkung geeignet. Beide Produkte sind „mit Einschränkung geeignet“. Eine abwechslungsreiche Ernährung reicht aber für die Vitaminversorgung aus.

Nicht geeignet. Bei allen ist die Dosis an Vitamin A zu hoch. Bei YayaBär ist sie allenfalls für Kinder ab 11 Jahre in Ordnung. Bei diesem Produkt ist außerdem der Gehalt an Vitamin D und E höher als auf der Packung angegeben. Diese fettlöslichen Vitamine speichern sich im Körper.

Präparate mit Vitaminen, Mineralstoffen und/oder Spurenelementen



topf1t Kinder-multivitamin



fitline Super Kid orange



Ratiopharm Kinder vitamine



Sanostol Lutsch-tabletten



Centrum Junior



Davitamon Junior



dm/Multi-vitaminsirup



Neways Junior Max



Via Biona KidVit

Mit Einschränkung geeignet. In dieser Gruppe das einzige „mit Einschränkung geeignete“ Produkt.

Nicht geeignet. Die empfohlene Dosis Vitamin A ist zu hoch bei allen drei Produkten zu hoch, bei fitline allenfalls ab 11 Jahre in Ordnung. Das Jod im Ratiopharmprodukt ist für Kinder ab 7 Jahre zu hoch dosiert.

Nicht geeignet. Die empfohlene Dosis Vitamin A ist zu hoch. Bei Centrum und Neways ist sie allenfalls ab 11 Jahre in Ordnung. Mineralstoffe wie Mangan, Kupfer, Eisen, Zink sollten Kinder nicht aus Nahrungsergänzungsmitteln erhalten (jeweiliger Mineralstoff siehe Tabelle, gefettete Angabe)



Prokid Multivitamin plus Zink



Ringana Wellness pack mini

Nicht geeignet. Kinder sollten Mineralstoffe wie Mangan, Kupfer, Eisen, Zink nicht durch Nahrungsergänzungsmittel erhalten (jeweiliger Stoff siehe Tabelle: gefettete Angabe)

Präparate mit Fischöl



Plus/ProLife Kinder Balance

Mit Einschränkung geeignet. Es ist bei den Präparaten mit Fischöl das einzige „mit Einschränkung geeignete“ Produkt.



Esprico

Nicht geeignet. Kaukapseln unter anderem mit Seefisch- und Nachtkerzenöl, Zink. Kinder sollten kein Zink durch Nahrungsergänzungsmittel erhalten.



OM 3 junior

Nicht geeignet. Kapseln mit drei fettlöslichen Vitaminen und Fischöl. Die empfohlene Dosis Vitamin A ist für Kinder zwischen 4 und 10 Jahren zu hoch, Vitamin D leicht erhöht. Beides sind fettlösliche Vitamine, die der Körper speichert.

Präparate mit weiteren Bestandteilen



Flippi Fit for Kids

Mit Einschränkung geeignet. In dieser Gruppe das einzige Produkt mit dieser Bewertung. Wie damit die Leistung und Konzentrationsfähigkeit zu steigern ist, ist aber nicht ausreichend belegt.



Basis Vitalstoff-komplex für Kinder

Nicht geeignet. Die empfohlene Eisendosierung ist beim Basis Vitalstoffkomplex sehr hoch. Es enthält auch Gelee Royale, das zu allergischen Reaktionen führen kann. Kinder sollten weder Eisen noch Zink durch Nahrungsergänzungsmittel erhalten (jeweiliger Mineralstoff siehe Tabelle, gefettet).



Kinder-immun Dr. Wolz



Kids Plus Spirit Power

Nicht geeignet. Wegen Spuren an Microcystinen in Algenbestandteilen sind gesundheitliche Risiken bei langfristiger, nicht kontrollierter Einnahme nicht auszuschließen.

Produktfotos nicht maßstabsgerecht.

