

# Empfehlung

zu Mengen von Vitaminen und Mineralstoffen in Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) sowie betreffend Toleranzen bei der Beurteilung des Vitamin- und Mineralstoffgehaltes

Veröffentlicht mit Geschäftszahl:

BMGF-75210/0009-II/B/13/2016 vom 5.8.2016

# 1 HÖCHSTMENGENEMPFEHLUNGEN<sup>1</sup> ZU VITAMINEN UND MINERALSTOFFEN IN NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN

## 1.1 Vitamine fettlöslich

Vitamine fettlöslich	Einheit <sup>2</sup>	UK NEM 2015	% NRV <sup>3</sup>
Vitamin A (Retinol) <sup>A</sup>	[µg RE]	900 <sup>A</sup>	113
Vitamin D	[µg]	20	400
Vitamin K <sup>B</sup>	[µg]	75 <sup>B</sup>	100
Vitamin E	[mg α-TE]	24	200

## 1.2 Vitamine wasserlöslich

Vitamine wasserlöslich	Einheit <sup>2</sup>	UK NEM 2015	% NRV <sup>3</sup>
B <sub>1</sub> (Thiamin)	[mg]	4,4	400
B <sub>2</sub> (Riboflavin)	[mg]	5,6	400
Niacin <sup>C</sup>	[mg NE]	32	200
B <sub>6</sub> (Pyridoxin)	[mg]	5,6	400
Folsäure <sup>D</sup>	[µg]	600 (800 <sup>D</sup> )	300 (400 <sup>D</sup> )
Pantothensäure	[mg]	18	300
Biotin	[µg]	150	300
Vitamin B <sub>12</sub> (Cobalamin)	[µg]	25	1.000
Vitamin C	[mg]	500	625

<sup>1</sup> Die Höchstmengenempfehlungen gelten für Nahrungsergänzungsmittel, die für gesunde Erwachsene vorgesehen sind.

Abweichungen sind im Fall einer limitierten Einnahmedauer oder auf Grund besonderer Ernährungsbedürfnisse (vgl. Österreichischer Ernährungsbericht) unter besonderer Berücksichtigung der Sorgfaltspflicht der Lebensmittelunternehmerin/des Lebensmittelunternehmers möglich.

<sup>2</sup> Siehe § 5 Abs. 1 der Nahrungsergänzungsmittelverordnung – NEMV, BGBl. II Nr. 88/2004 idgF.

<sup>3</sup> Anteil des Nährstoffbezugswertes (NRV) gemäß Anhang XIII der Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 betreffend die Information der Verbraucher über Lebensmittel.

<sup>A</sup> Ein Warnhinweis hinsichtlich der Gesamtaufnahme von Vitamin A wird empfohlen, z. B. „Bei Schwangeren und Frauen im gebärfähigen Alter ohne gesicherten Empfängnischutz darf wegen der Gefahr von kindlichen Missbildungen sowie während der Stillperiode eine Tagesdosis von 1500 µg Retinol (entsprechend 5000 I.E. Retinol) prinzipiell nicht überschritten werden“.

<sup>B</sup> Patientinnen/Patienten die unter Antikoagulation (Gerinnungshemmung) leiden, wird vor der Einnahme Vitamin K-haltiger Nahrungsergänzungsmittel eine ärztliche Rücksprache empfohlen.

<sup>C</sup> Gilt für Nikotinamid.

<sup>D</sup> Ausschließlich für Frauen in der Schwangerschaft bzw. mit Kinderwunsch.

### 1.3 Mineralstoffe

Mineralstoffe	Einheit <sup>2</sup>	UK NEM 2015	% NRV <sup>3</sup>
Calcium	[mg]	800	100
Kalium	[mg]	500	25
Magnesium <sup>E</sup>	[mg]	375 <sup>E</sup>	100 <sup>E</sup>
Phosphor	[mg]	800	114
Chrom III	[µg]	150	375
Eisen	[mg]	10	71
Fluorid	[mg]	1,0	29
Iod	[µg]	180	120
Kupfer	[µg]	1.000	100
Mangan	[mg]	2,0	100
Molybdän	[µg]	100	200
Selen	[µg]	100	182
Zink	[mg]	15	150

## 2 TOLERANZEN BEI DER BEURTEILUNG DES VITAMIN- UND MINERALSTOFFGEHALTES IN NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN

### PRÄAMBEL

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen / Mineralstoffen sind dazu bestimmt die normale Ernährung mit diesen Stoffen zu ergänzen.

Wert- und kaufbestimmend sind die deklarierten Gehalte dieser Inhaltsstoffe.

Technologisch bedingte Verluste bei der Herstellung und Lagerung sind daher durch geeignete Verfahren zu minimieren, wobei Mischen (Homogenisieren), Abfülltechnik und Verpackungsart eine wesentliche Rolle spielen.

Die vorliegenden Toleranzen sollen eine Hilfestellung für Erzeuger, Gutachter und Behörden im Sinne einer Sachverständigenempfehlung sein.

Bei Produkten in Kapselform ist das Ergebnis auf das gesamte Produkt (Inhalt plus Kapselhülle) zu beziehen.

---

<sup>2</sup> Siehe § 5 Abs. 1 iVm Anlage 1 der Nahrungsergänzungsmittelverordnung – NEMV, BGBl II Nr. 88/2004 idgF.

<sup>3</sup> Anteil des Nährstoffbezugswertes (NRV) gemäß Anhang XIII der Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 betreffend die Information der Verbraucher über Lebensmittel.

<sup>E</sup> Ein Hinweis bezüglich der laxierenden Wirkung hoher Magnesium-Einzeldosierungen wird empfohlen.

## **2.1 NEM ohne nährwert- oder gesundheitsbezogene Angaben zu Vitaminen und Mineralstoffen**

### **2.1.1 Vitamine**

Bis zum Ablauf des – nach den Regeln der Guten Herstellungspraxis (GHP) vom Erzeuger bestimmten Mindesthaltbarkeitsdatums beträgt der Gehalt – unter Berücksichtigung der Messunsicherheit – mindestens 80 % und nicht mehr als 150 %<sup>4</sup> des deklarierten Wertes<sup>5</sup>.

### **2.1.2 Mineralstoffe**

Der Gehalt an Mineralstoffen beträgt – unter Berücksichtigung der Messunsicherheit – mindestens 80 % und nicht mehr als 145 % des deklarierten Wertes<sup>5</sup>.

## **2.2 NEM mit nährwert- oder gesundheitsbezogene Angaben zu Vitaminen und Mineralstoffen**

### **2.2.1 Vitamine**

Bis zum Ablauf des – nach den Regeln der GHP vom Erzeuger bestimmten Mindesthaltbarkeitsdatums beträgt der Gehalt – unter Berücksichtigung der Messunsicherheit – nicht mehr als 150 %<sup>4</sup> des deklarierten Wertes<sup>6</sup>.

Bis zum Ablauf des – nach den Regeln der GHP vom Erzeuger bestimmten – Mindesthaltbarkeitsdatums entspricht der Mindestgehalt – ohne Berücksichtigung der Messunsicherheit – dem deklarierten Wert<sup>6</sup>.

### **2.2.2 Mineralstoffe**

Der Gehalt an Mineralstoffen beträgt – unter Berücksichtigung der Messunsicherheit – nicht mehr als 145 % des deklarierten Wertes<sup>6</sup>.

Der Mindestgehalt entspricht – ohne Berücksichtigung der Messunsicherheit – dem deklarierten Wert<sup>6</sup>.

---

<sup>4</sup> Bei NEM in flüssiger Form ist hinsichtlich des Vitamin C-Gehaltes eine Überschreitung des Höchstwertes zulässig.

<sup>5</sup> Siehe Abschnitt 4 des LEITFADENS [...] in Bezug auf die Festlegung von Toleranzen für auf dem Etikett angegebene Nährwerte; Dezember 2012

[http://ec.europa.eu/food/safety/docs/labelling\\_nutrition-vitamins\\_minerals-guidance\\_tolerances\\_1212\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/food/safety/docs/labelling_nutrition-vitamins_minerals-guidance_tolerances_1212_en.pdf)

<sup>6</sup> Siehe Abschnitt 5.1 des LEITFADENS [...] in Bezug auf die Festlegung von Toleranzen für auf dem Etikett angegebene Nährwerte; Dezember 2012

[http://ec.europa.eu/food/safety/docs/labelling\\_nutrition-vitamins\\_minerals-guidance\\_tolerances\\_1212\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/food/safety/docs/labelling_nutrition-vitamins_minerals-guidance_tolerances_1212_en.pdf)