

## CHECKLISTE: Dieses Supplements können für Kinder sinnvoll sein

Nahrungsergänzungsmittel sollten **nur gezielt und bei Bedarf** eingesetzt werden. Gesunde Kinder können ihren Bedarf meist über eine **ausgewogene Ernährung** decken.

Grundsätzlich gilt:

### Häufig sinnvoll:

- Vitamin D

### Situativ sinnvoll:

- Jod
- Omega-3
- Vitamin B12 (bei veganer Ernährung)
- Calcium
- Zink

### Meist nicht notwendig:

- Vitamin C
- Magnesium

### Situativ nach Indikation:

- Probiotika

Bei erhöhtem Bedarf, sehr einseitiger oder unausgewogener Ernährung ggf. individuell auch eine Grundversorgung mit verschiedenen Vitamine und Mineralstoffen.

Ihr seid unsicher? Wenn einer oder mehrere der folgenden Punkte zutreffen, lieber noch einmal nachfragen, bevor gekauft wird:

- Ich verstehe nicht genau, **wofür** das Produkt gut sein soll.
- Die Aussagen auf der Packung sind sehr vollmundig („stärkt das Immunsystem“, „macht Ihr Kind leistungsstark“), aber wenig konkret.
- Ich bin unsicher, ob mein Kind dadurch zu viel bekommt.
- Es gibt keine Empfehlung vom Kinderarzt / der Kinderärztin oder von einer qualifizierten Fachperson.

## Vitamin D (25-OH-Vitamin D)

**Am häufigsten sinnvoll.** Eines der wenigen Supplements mit klarer Empfehlung.

„Der Schätzwert wird durch Gabe einer Vitamin-D-Tablette zur Rachitisprophylaxe ab der 1. Lebenswoche bis zum Ende des 1. Lebensjahres bei gestillten und nicht gestillten Säuglingen erreicht. Die Gabe erfolgt unabhängig von der endogenen Vitamin-D-Synthese und der Vitamin-D-Zufuhr durch Frauenmilch bzw. Säuglingsmilchnahrungen. Die Prophylaxe sollte im 2. Lebensjahr in den Wintermonaten weiter durchgeführt werden.“ (Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin).

### Wichtig für

- Knochenaufbau
- Calciumstoffwechsel
- Immunsystem

### Referenzwerte (Schätzwerte für eine angemessene Vitamin D-Zufuhr bei fehlender endogener Synthese)

- Säuglinge: **10 µg / Tag (400 IE)**
- Kinder: **20 µg / Tag (800 IE)**

Bedarf gesamt, aus körpereigener Synthese und Nahrung

### Wann Supplement sinnvoll

- Säuglinge im 1. Lebensjahr (Standardprophylaxe)
- wenig Sonnenlicht
- Wintermonate (> all „r“ Monate, September bis April)
- wenig Aufenthalt im Freien

### Wichtige Hinweise

- Dosierung einhalten
- keine Kombination mehrerer Vitamin-D-Präparate
- idealerweise mit fetthaltiger Mahlzeit einnehmen

### Gute Lebensmittelquellen

- fetter Seefisch (Lachs, Hering, Makrele)
- Eier
- (UV-bestrahlte) Pilze

Die Ernährung allein deckt den Vitamin D- bedarf meist nicht vollständig.

## Jod

**Kann** in bestimmten Situationen sinnvoll sein.

### Wichtig für

Jod ist ein essentieller Baustein der Schilddrüsenhormone. Diese Hormone steuern unter anderem:

- Wachstum und Entwicklung
- Gehirn- und Nervensystementwicklung
- Energie- und Stoffwechselprozesse

Besonders im Kindesalter ist eine ausreichende Jodzufuhr wichtig, da sich Gehirn und Nervensystem noch entwickeln.

Deutschland gilt traditionell als Jodmangelgebiet, weshalb auf eine ausreichende Versorgung geachtet werden sollte.

### Referenzwerte (Empfohlene Zufuhr)

Säuglinge 0 bis unter 4 Monate 80 µg/d; 4 bis unter 12 Monate 80µg/d + Säuglinge, die ausschließlich selbst zubereitete Breie bekommen, sollten etwa 50 µg Jod/Tag als Supplement erhalten.

1 bis unter 7 Jahre **90 µg / Tag**

7 bis unter 13 Jahre **120 µg / Tag**

13 bis unter 19 Jahre (und Erwachsene) **150 µg / Tag**

Diese Mengen beziehen sich auf die Gesamtzufuhr (aus Lebensmitteln und Supplementen).

### Wann Supplement sinnvoll

In bestimmten Situationen:

- Kinder essen keinen oder wenig Seefisch
- Verwendung von nicht jodiertem Salz
- vegane Ernährung
- sehr geringe Aufnahme von Milchprodukten
- nachgewiesene unzureichende Jodzufuhr

In vielen Fällen kann eine ausreichende Versorgung jedoch bereits durch jodiertes Speisesalz und jodhaltige Lebensmittel erreicht werden.

Bei Kindern lohnt es sich, zuerst folgende Fragen zu stellen:

- Wird jodiertes Salz im Haushalt verwendet?
- Ist eine ausgewogene Ernährung prinzipiell möglich und umsetzbar bzw. kann unterstützt werden?

Wenn alles eher unauffällig ist: die Eltern behutsam informieren, dass meist **kein** Supplement nötig ist und die Optimierung der Ernährung im Vordergrund steht.

### Wichtige Hinweise

- keine Kombination mehrerer jodhaltiger Präparate
- bei Schilddrüsenerkrankungen ärztliche Rücksprache

### Gute Lebensmittelquellen

Seefisch

z. B. Kabeljau, Seelachs, Schellfisch

Milch und Milchprodukte

Eier

Jodiertes Speisesalz

Weitere Quellen:

- Brot und Backwaren (wenn jodiertes Salz verwendet wird)
- einige Algenprodukte (Achtung: oft extrem hohe Jodgehalte)

Achtung: Goitrogene Substanzen in bestimmten Lebensmitteln (Kohlgemüse, Soja, Hirse, Walnüsse) können die Jodaufnahme beeinträchtigen.

## Vitamin B12 (Cobalamin)

Notwendig bei streng vegetarischer oder veganer Ernährung. Kommt hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln vor.

### Wichtig für

- Bildung roter Blutkörperchen
- Funktion des Nervensystems
- Zellteilung und Wachstum
- Energie- und Homocystein-Stoffwechsel

Ein langfristiger Mangel kann bei Kindern u. a. zu

- Müdigkeit
- Entwicklungsverzögerungen
- neurologischen Störungen
- Blutarmut führen.

### Referenzwerte (Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr)

Alter	Referenzwert
1– unter 4 Jahre	<b>1,5 µg / Tag</b>
4–unter 7 Jahre	<b>2,0 µg / Tag</b>
7–unter 10 Jahre	<b>2,5 µg / Tag</b>
10–unter 13 Jahre	<b>3,5 µg / Tag</b>
13–unter 15 Jahre (und älter bzw. Erwachsene)	<b>4,0 µg / Tag</b>

Diese Werte beziehen sich auf die gesamte tägliche Zufuhr (aus Ernährung und Supplementen).

### Wann Supplement sinnvoll

- Vegetarische Ernährung mit wenig oder keinen Milchprodukten
- vegane Ernährung
- nachgewiesener Mangel

## Supplementierung – praxisnahe Orientierung

Da Vitamin B12 aus Nahrungsergänzungsmitteln über den Darm nur begrenzt aufgenommen wird, sind Supplemente meist etwas höher dosiert als der Referenzwert.

Typische praxisnahe Dosierungen bei veganer Ernährung:

Alter            mögliche Supplementmenge

1–3 Jahre    ca. 5–10 µg täglich

4–10 Jahre   ca. 10–25 µg täglich

ab 10 Jahre   ca. 25–50 µg täglich

Die genaue Dosierung sollte idealerweise mit Kinderarzt/ärztin oder Apotheke abgestimmt werden.

Viele Präparate enthalten Cyanocobalamin oder Methylcobalamin – beide können wirksam sein.

### Wichtig:

- regelmäßige Einnahme
- Dosierung nicht eigenständig erhöhen
- Vitamin-B12-Status bei langfristiger veganer Ernährung gelegentlich kontrollieren

### Gute Lebensmittelquellen

Natürlich vorkommendes Vitamin B12 findet sich hauptsächlich in:

- Fleisch
- Fisch
- Milchprodukten
- Eiern

Bei vegetarischer Ernährung können Milchprodukte und Eier zur Versorgung beitragen.

Bei veganer Ernährung ergänzend angereicherte Produkte, z. B.:

- pflanzliche Drinks
- Frühstückscerealien
- bestimmte Hefeflocken

Diese können zur Versorgung beitragen, reichen aber häufig allein nicht aus.

## Calcium

**Kann** sinnvoll sein bei geringem Verzehr von Milch und Milchprodukten

### Wichtig für

- Knochen und Zähne
- Muskel- und Nervenfunktion
- Zellmembran- Stabilisierung

### Referenzwerte (Empfohlene Zufuhr)

- 0 bis unter 4 Monate      220 mg/Tag
- 4 bis unter 12 Monate      330 mg/Tag
- 1 bis unter 4 Jahre      600 mg/Tag
- 4 bis unter 7 Jahre      750 mg/Tag
- 7 bis unter 10 Jahre      900 mg/Tag
- 10 bis unter 13 Jahre      1100 mg/Tag
- 13 bis unter 15 Jahre      1200 mg/Tag
- 15 bis unter 19 Jahre      1200 mg/Tag

### Wann Supplement sinnvoll

- wenig oder keine Milchprodukte
- vegane Ernährung ohne calciumreiche Alternativen
- nachgewiesener Mangel

### Wichtige Hinweise

- Vitamin-D-Versorgung sicherstellen
- nicht gleichzeitig mit Eisenpräparaten einnehmen
- Bestimmte Lebensmittelbestandteile wie Oxalate (Oxalsäure), z.B. in Rhabarber oder Spinat, und Phytate, z. B. in Vollkorngetreide oder Hülsenfrüchten, binden Calcium und verringern so die Bioverfügbarkeit
- Tagesmenge nicht überschreiten

## Gute Lebensmittelquellen

Milch, Joghurt, Käse

- Grünkohl
- Brokkoli
- Rucola
- Mandeln
- Sesam
- calciumreiches Mineralwasser (>150 mg/L)

## Omega-3-Fettsäuren (EPA / DHA)

Kann sinnvoll sein bei wenig Fischkonsum

### Wichtig für

- Gehirnentwicklung
- Sehentwicklung
- Entzündungsregulation
- Gefäßschutz

### Orientierungswerte (Empfohlene Zufuhr)

Viele Ernährungsgesellschaften empfehlen für Kinder ungefähr:

- **100–250 mg DHA/EPA täglich**

### Wann Supplement sinnvoll

- Kinder essen keinen Fisch
- vegetarische oder vegane Ernährung

### Wichtige Hinweise

- Mikroalgen- oder Fischöl
- DHA-Gehalt prüfen (entscheidend für Gehirnentwicklung)
- gereinigte, schadstoffarme Öle und oxidationsgeschützte Produkte wählen
- bevorzugt zu den Mahlzeiten einnehmen

### Gute Lebensmittelquellen

- fetter Seefisch (Lachs, Hering, Makrele) **EPA/DHA**
- Algenöl **EPA/DHA**
- Walnüsse (ALA)
- Leinöl (ALA)
- Chiasamen (ALA)

Achtung: Pflanzliche Quellen enthalten meist **ALA statt EPA/DHA**, diese wird vom Körper **enzymatisch in EPA/DHA umgewandelt, allerdings nur begrenzt.**

**Bedeutsam ist auch das Verhältnis der Aufnahme von Omega 6 : Omega 3**

Omega-6/ Omega-3-Verhältnis

Empfohlen

Im Säuglingsalter 7-8 : 1

Kinder/ Erwachsene 2-5 : 1

## Zink

**Gelegentlich** sinnvoll

### Wichtig für

- Immunsystem
- Wachstum
- Wundheilung

### Referenzwerte (Empfohlene Zufuhr)

- 4 bis unter 12 Monate      **2,5 mg/Tag**
- 1 bis unter 4 Jahre          **3 mg/Tag**
- 4 bis unter 7 Jahre          **4 mg/Tag**
- 7 bis unter 10 Jahre        **6 mg/Tag**
- 10 bis unter 13 Jahre       m 9    w 8 **mg/Tag**
- 13 bis unter 15 Jahre       m 12   w 10 **mg/Tag**
- 15 bis unter 19 Jahre       m 14   w 11 **mg/Tag**

### Wann Supplement sinnvoll

- sehr einseitige Ernährung
- vegetarische oder vegane Ernährung mit wenig *oder überwiegend pflanzlichen* Zinkquellen
- kurzfristig bei eingeschränkter Nahrungsaufnahme und ggf. erhöhtem Bedarf (akute Infekte, Verletzungen)
- diagnostizierter Mangel

### Wichtige Hinweise

- langfristige Hochdosen vermeiden
- Nahrungsergänzung in kleinen Gaben über den Tag verteilt
- nicht gleichzeitig mit Calcium oder Eisen einnehmen
- bestimmte Lebensmittelbestandteile wie Phosphate, z.B. in Fertiggerichten, Fast Food, Wurstwaren, Colagetränken und Limonaden, Gerbstoffe, z.B. in grünem/schwarzen Tee, Kaffee und Phytate, z. B. in Vollkorngetreide oder

Hülsenfrüchten, binden Zink und verringern so die Bioverfügbarkeit. Dadurch erhöht sich der Bedarf bzw. die Zufuhrempfehlung.

### **Gute Lebensmittelquellen**

- Fleisch
- Käse
- Vollkornprodukte
- Haferflocken
- Hülsenfrüchte (gekeimt, gekocht)
- Nüsse und Samen

## Magnesium

**Selten** notwendig

### Wichtig für

- Muskel- und Nervenfunktion
- Energiestoffwechsel

### Referenzwerte (Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr)

- 4 bis unter 12 Monate 80 **mg/Tag**
- 1 bis unter 4 Jahre 170 **mg/Tag**
- 4 bis unter 7 Jahre 190 **mg/Tag**
- 7 bis unter 10 Jahre 240 **mg/Tag**
- 10 bis unter 13 Jahre m 260 w230 **mg/Tag**
- 13 bis unter 15 Jahre m 280 w 240 **mg/Tag**
- 15 bis unter 19 Jahre m 330 w 260 **mg/Tag**

### Wann Supplement sinnvoll

- bei nachgewiesenem Mangel
- bestimmten Erkrankungen
- erhöhtem Bedarf z.B. intensiver sportlicher Betätigung
- hilft erfahrungsgemäß in manchen Fällen bei Wachstumsschmerzen oder Spannungskopfschmerzen

### Wichtige Hinweise

- zu hohe Dosen können Durchfall verursachen
- auf die Magnesium-Verbindung achten. Empfehlenswert: Mg-citrat, Mg-bisglycinat. Mg-malat
- meist über Ernährung ausreichend

### Gute Lebensmittelquellen

- Vollkornprodukte
- Nüsse und Samen (v.a. mandeln und Kürbiskerne)
- Hülsenfrüchte
- grünes Gemüse
- Bananen (eingeschränkt, da hoher Zuckergehalt)

## Vitamin C

Normalerweise **nicht notwendig**

### Wichtig für

- Immunsystem
- antioxidativer Schutz
- Verbesserung der Eisenaufnahme

### Referenzwerte (Empfohlene Zufuhr)

Säuglinge bis unter 4 Jahre **20 mg/Tag**

4 bis unter 7 Jahre **30 mg/Tag**

7 bis unter 10 Jahre **45 mg/Tag**

10 bis unter 13 Jahre **65 mg/Tag**

13 bis unter 15 Jahre **85 mg/Tag**

15 bis unter 19 Jahre **m 105 w 90 mg/Tag**

### Wann Supplement sinnvoll

- Bei sehr geringer Obst- und Gemüseaufnahme
- kurzfristig bei eingeschränkter Nahrungsaufnahme und ggf. erhöhtem Bedarf (akute Infekte, Verletzungen)

### Wichtige Hinweise

- hohe Dosen bringen keinen Zusatznutzen
- überschüssiges Vitamin C wird ausgeschieden

### Gute Lebensmittelquellen

- Paprika
- Beeren
- Zitrusfrüchte
- Brokkoli
- Kartoffeln

## Probiotika

Nur **in bestimmten Situationen** sinnvoll, keine allgemeine Empfehlung für **Routinegabe bei gesunden Kindern**.

Können körpereigene Mikrobiota unterstützen (Cross feeding).

Darmmikrobiota spielt eine Rolle bei:

- Verdauung und Nährstoffaufnahme
- Entwicklung des Immunsystems
- Schutz vor krankmachenden Keimen

## Mögliche Einsatzgebiete

- nach Antibiotikatherapie
- bei bestimmten Durchfallerkrankungen
- bei funktionellen Darmproblemen
- häufige Infekt (auf jeden Fall ärztlich abklären lassen!)

## Dosierung

Dosierung von Probiotika wird nicht in Milligramm angegeben, sondern in koloniebildenden Einheiten (KBE / CFU).

Typische Orientierungsbereiche in Studien:

Alter            typische Tagesmenge

Säuglinge    etwa 1–5 Milliarden KBE

Kleinkinder   etwa 5–10 Milliarden KBE

Schulkinder   etwa 5–20 Milliarden KBE

Die optimale Menge hängt stark von den verwendeten Bakterienstämmen ab.

## Wichtige Hinweise

- Wirkung ist **stammspezifisch**
- nicht jedes Produkt wirkt gleich

- Qualität und Lagerung sind wichtig (z. B. Kühlung oder Aktivierung bei manchen Produkten)
- ärztliche Beratung sinnvoll

### Natürliche Lebensmittelquellen

- Joghurt, Kefir mit lebenden Kulturen
- fermentierte Lebensmittel

Große Bedeutung für eine stabile Mikrobiota haben **Präbiotika!**

## Machen Mikronährstoff-Tests Sinn?

Eine **Diagnostik von Mikronährstoffen bei Kindern** sollte **gezielt und medizinisch begründet** erfolgen. Eine routinemäßige Blutuntersuchung bei gesunden Kindern ist in den meisten Fällen **nicht notwendig und auch nicht sinnvoll (Angst, Schmerzen bei der Blutabnahme, Kosten)**. Das betonen u. a. Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin, des Bundesinstituts für Risikobewertung und des Netzwerks Gesund ins Leben.

Im Mittelpunkt steht immer zuerst die **Anamnese**: Ernährung, Lebensstil, Entwicklung, Erkrankungen und mögliche Symptome. Ein sorgfältig geführtes Ernährungsprotokoll über 2-4 Wochen kann meist sehr aufschlussreich sein.

## Wann ist eine Mikronährstoff-Diagnostik bei Kindern möglicherweise sinnvoll?

### 1. Bei klinischen Symptomen

Eine Untersuchung kann sinnvoll sein, wenn Hinweise auf einen möglichen Mangel bestehen.

Beispiele:

#### Eisenmangel

- Müdigkeit
- Blässe
- Konzentrationsprobleme
- häufige Infekte

#### Vitamin-D-Mangel

- ausgeprägte Knochen-/Wachstumsschmerzen
- Muskelschwäche
- erhöhte Infektanfälligkeit

#### Vitamin-B12-Mangel

- Müdigkeit
- neurologische Auffälligkeiten
- Entwicklungsverzögerung

#### Jodmangel

- Müdigkeit, Schwäche, Gewichtszunahme, Haut-/Haarprobleme
- Schilddrüsenvergrößerung (Struma)

- Kognitive oder Entwicklungsstörungen

## 2. Bei bestimmten Ernährungsformen

Bei restriktiven Ernährungsweisen ist eine Diagnostik teilweise sinnvoll.

Beispiele:

### vegane Ernährung

- Vitamin B12
- Eisen
- ggf. Jod
- ggf. Vitamin D
- ggf. Zink

### stark einseitige Ernährung

(z. B. bei sehr selektivem Essverhalten)

- Eisen
- Zink
- Calcium

## 3. In bestimmten Lebensphasen

Ein erhöhter Bedarf kann eine Kontrolle sinnvoll machen.

Beispiele:

- rasche Wachstumsphasen
- Leistungssport

## 4. Bei bestimmten Erkrankungen

Einige Erkrankungen können die Aufnahme von Nährstoffen beeinträchtigen.

Beispiele:

- chronische Darmerkrankungen
- Zöliakie
- Mukoviszidose
- chronische Entzündungen
- häufige Antibiotikatherapien

In diesen Fällen können gezielte Kontrollen sinnvoll sein.

## Bei welchen Mikronährstoffen wird häufiger diagnostiziert?

### Eisen

Einer der **häufigsten Nährstoffmängel bei (Klein )Kindern.**

Typische Laborparameter:

- Hämoglobin
- Ferritin
- Transferrinsättigung

### Vitamin D

Eine Bestimmung kann sinnvoll sein bei:

- Risikogruppen
- chronischen Erkrankungen
- sehr geringer Sonnenexposition

Laborparameter:

- 25-OH-Vitamin-D

### Vitamin B12

Relevant vor allem bei:

- veganer Ernährung
- neurologischen Symptomen
- Anämie

Laborparameter:

- Vitamin B12 im Serum
- ggf. Holotranscobalamin (HCT) und Methylmalonsäure (MMA)

### Jod

Die Diagnostik erfolgt meist **nicht über Blut**, sondern über:

- Jodausscheidung im Urin

- Schilddrüsenparameter

Eine Routinebestimmung ist selten nötig.

## Zink

Messungen sind möglich, aber schwieriger zu interpretieren, da der Serumwert stark schwanken kann.

### Ist eine Blutabnahme immer notwendig?

Nein. In vielen Fällen reicht zunächst eine **strukturierte Ernährungs- und Gesundheitsanamnese**.

Eine Blutuntersuchung sollte nur erfolgen, wenn:

- ein konkreter Verdacht besteht
- Risikofaktoren vorliegen
- Symptome vorhanden sind

Eltern können im Alltag die Vitalität ihres Kindes beobachten:

- Energie-/Leistungsbereitschaft
- Konzentration
- Abwehrkräfte, Infektanfälligkeit
- Schlaf(qualität)
- Haut, Verdauung
- Stimmung, emotionale Stabilität

Screening-Tests ohne Anlass werden von Fachgesellschaften **nicht generell empfohlen**.

### Warum „vorsorgliche“ Mikronährstofftests sogar problematisch sein können

Kommerzielle Mikronährstoff-Screenings sind zunehmend verbreitet, haben aber mehrere Nachteile:

- hohe Kosten
- teilweise unsichere Interpretation
- Laborwerte schwanken stark
- Gefahr unnötiger Supplementierung

Ein einzelner Laborwert sagt außerdem **nicht immer etwas über den tatsächlichen Versorgungsstatus aus**. Eine **routinehafte Blutabnahme bei gesunden Kindern ohne Risikofaktoren** ist in der Regel nicht notwendig.

### Wichtiger Grundsatz in der Kinderernährung

Die Reihenfolge sollte immer sein:

1. **Ernährungsanamnese**
2. **klinische Beurteilung**
3. **gezielte Labordiagnostik** (wenn sinnvoll)
4. **individuelle Supplementierung**

### Mein Fazit:

#### Erst die Ernährung optimiere

- Supplements nur bei Bedarf einsetzen
- altersgerechte Dosierung wählen
- mehrere Präparate gleichzeitig vermeiden bzw. Höchstmengen beachten
- im Zweifel Kinderarzt/ärztin oder Apotheke einbeziehen
- 

Das Bundesinstitut für Risikobewertung und die Verbraucherzentrale Bundesverband empfehlen generell, Nahrungsergänzungsmittel für Kinder **nur nach fachlicher Beratung zu verwenden**.

Quellen:

[D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr](#), 3. Auflage, September 2025

Alle Daten zum Nährwertgehalt in Lebensmitteln stammen aus der Datenbank

SFKDB (Souci-Fachmann-Kraut-Datenbank): [www.sfk.online/](http://www.sfk.online/)

Informationen rund um die gesunde Ernährung bei Kindern findest Du auch in meinem neuen Buch:



### Was Kinder brauchen, um gesund groß zu werden

Selbstwirksamkeit, starke Ressourcen und eine ganzheitliche Hausapotheke  
Kneipp Verlag Wien, ISBN: 978-3-7088-0866-6

### Wichtige Informationsquellen zu Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern

#### **Staatliche & offizielle Empfehlungen**

- Netzwerk Gesund ins Leben

Empfehlungen zur Kinderernährung und Supplementierung

[www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)

- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)

Grundlagen zu gesunder (Kinder)ernährung

[www.bmel.de](http://www.bmel.de)

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)

Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland

Neutrale und wissenschaftlich fundierte Informationen über Themen rund ums Essen und Trinken

<https://www.bzfe.de/>

#### **Fachgesellschaften & wissenschaftliche Referenzwerte**

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Studien und Einschätzung zur Versorgungslage von Kindern

[www.dge.de](http://www.dge.de)

#### **Verbraucherschutz & Produktsicherheit**

- Verbraucherzentrale Bundesverband

Bewertung von Nahrungsergänzungsmitteln für Kinder

Hinweise zu Überdosierung und unnötigen Präparaten

[www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)

- Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)  
Höchstmengenempfehlungen für Vitamine und Mineralstoffe  
Risikobewertung von Nahrungsergänzungsmitteln  
[www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)

### **Kinder- und Jugendmedizin**

- Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ)  
Empfehlungen zu Vitamin-D-Gabe und kindlicher Ernährung  
[www.dgkj.de](http://www.dgkj.de)