

CHECKLISTE: Nahrungsergänzungsmittel für Kinder in der Apotheke

Mein Leitfaden für deine gezielte Auswahl

1. Braucht mein Kind das überhaupt?

☐ ist eine ausgewogene Ernährung vorhanden oder können wir diese im Alltag verbessern? (aus allen Ebenen der Ernährungspyramide, 5 Portionen Gemüse und Obst, 3-4 Portionen Vollkorngetreide oder Kartoffeln, 2-3 Portionen Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Ei, Fisch, Fleisch).

☐ kein ärztlich festgestellter Mangel oder eine klare Empfehlung

☐ keine besonderen Risikofaktoren (z.B. spezielle Ernährungsform, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, altersabhängig Vitamin D, Jod).

Wenn alles zutrifft, ist meist kein Supplement nötig.

2. Nur gezielt ergänzen

☐ konkreter Nährstoff gezielt ausgewählt z. B. Vitamin D, EPA/DHA: Wenn ein Kind kaum Fisch isst, kann ein Omega-3-Supplement sinnvoller sein als ein Multivitaminpräparat.

☐ keine „Multivitamin-Mischung ohne Grund“ Der Körper braucht oft nur einen einzelnen Nährstoff, nicht ein komplettes Paket. Mögliche Nachteile von Multivitaminpräparaten: unnötige Aufnahme mehrerer Nährstoffe, Risiko für Überdosierungen, erschwerte Kontrolle der tatsächlichen Aufnahme.

☐ Einnahme ist begründet – nicht „vorsorglich“

Empfehlung: so wenig wie möglich, so gezielt wie nötig.

3. Dosierung prüfen

☐ entspricht altersgerechten Referenzwerten Dosierung muss zum Alter und Körpergewicht passen.

☐ nicht höher als empfohlen nicht „zur Sicherheit“ höher dosieren.

☐ keine Kombination mehrerer Präparate mehrere Präparate mit denselben Inhaltsstoffen vermeiden.

Achtung: „viel hilft viel“ gilt hier nicht. Besonders kritisch können fettlösliche Vitamine (A, D, E, K) sein: Diese werden im Körper gespeichert und können bei langfristiger Überdosierung Nebenwirkungen verursachen. Auch bei Mineralstoffen wie Jod, Eisen, Zink oder Calcium sind zu hohe Mengen möglich.

4. Altersgerecht?

☐ Produkt ist für das Alter zugelassen, auf der Packung steht, für welches Alter das Produkt gedacht ist (z.B. „ab 1 Jahr“, „Schulkinder“) Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Nährstoffbedarf, Stoffwechsel und sichere Mengen unterscheiden sich deutlich.

☐ keine Erwachsenenpräparate, es ist klar erkennbar, dass es sich um ein Kinderpräparat handelt auch keine Erwachsenenprodukte einfach „halbieren“.

☐ die empfohlene Tagesdosis für das Alter des Kindes ist klar angegeben Viele Produkte geben z. B. unterschiedliche Dosierungen an für: Kleinkinder, Schulkinder, Jugendliche. Diese Einteilung basiert auf Referenzwerten der Ernährungswissenschaft. Gibt es einen Hinweis, dass die Tagesdosis nicht überschritten werden soll?

Kinder haben andere Bedürfnisse als Erwachsene

5. Zutatenliste checken

☐ möglichst wenige und keine unnötigen Zusatzstoffe (Farbstoffe, Aromen, Süßstoffe, Stabilisatoren)

☐ kein oder wenig Zucker (besonders bei Säften, Gummibärchen, Lutschpastillen)

☐ sind Allergene (z.B. Soja, Milchbestandteile) klar gekennzeichnet?

Viele Kinderprodukte enthalten zusätzlich:

- Zucker oder Glukosesirup
- Aromastoffe
- Farbstoffe
- Süßungsmittel

Das hat meist keinen ernährungsphysiologischen Nutzen, sondern dient nur dem Geschmack und der Optik.

Problematisch kann auch sein:

- sehr komplexe Mischungen mit vielen Nährstoffen
- unnötige Pflanzenextrakte oder andere Zusatzstoffe

Je gezielter und übersichtlicher, desto besser. Manche Zusatzstoffe wie zum Beispiel Antioxidantien bei empfindlichen Omega-3-Supplementen oder die Kombination Eisen + Vitamin C sind sinnvoll. Im Zweifel- lasst euch dazu beraten!

6. Darreichungsform – passt sie zu meinem Kind?

☐ Kann mein Kind die Form sicher einnehmen (Tropfen, Saft, Pulver, Kautablette, Lutschtablette)?

☐ Besteht keine Verschluckungsgefahr (besonders bei kleinen Kindern mit Tabletten oder Gummidrops)?

☐ Ist die Einnahme im Alltag gut machbar (Geschmack, Häufigkeit, Tageszeit)?

Wichtig: Produkte, die wie Süßigkeiten aussehen und schmecken, sollten trotzdem wie Medikamente behandelt werden.

7. Qualität & Seriosität

- ☐ klare Kennzeichnung der Inhaltsstoffe und Mengenangaben
- ☐ keine Heilversprechen („macht schlau“, „stärkt Immunsystem“) Nahrungsergänzungsmittel sind keine Arzneimittel. Sie werden rechtlich als Lebensmittel eingestuft, weshalb beispielsweise auch kein Nachweis der Wirksamkeit gegeben werden und die Produkte vor Markteinführung nicht geprüft werden müssen.
- ☐ Werbung eher informierend als „pushend“ (mehr Fakten als Versprechen)
- ☐ seriöser Anbieter (Apotheke, vertrauenswürdige Marken mit Herkunftsnachweis der Rohstoffe)
- ☐ klare Herstellerangabe mit Adresse/Kontaktmöglichkeiten

8. Sicherheit im Alltag

Viele Kinderpräparate sind bewusst süß oder sehen aus wie Süßigkeiten (z. B. Gummies). Das kann dazu führen, dass Kinder mehrere Portionen gleichzeitig essen bzw. die Produkte wie Bonbons behandeln, was das Risiko einer Überdosierung erhöht. Deshalb:

- ☐ deutliche Kennzeichnung: außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren
- ☐ Hinweise zu Nebenwirkungen, Wechselwirkungen oder Gegenanzeigen
- ☐ Haltbarkeitsdatum gut lesbar
- ☐ nicht wie Süßigkeiten anbieten
- ☐ Einnahme im Blick behalten

9. Im Zweifel beraten lassen

- ☐ Expert:innen einbeziehen. Geeignete Ansprechpartner sind:
 - Kinderärztinnen und Kinderärzte
 - Apotheken
 - qualifizierte Ernährungsfachkräfte
- ☐ individuelle Situation berücksichtigt. Eine Beratung ist besonders sinnvoll bei:
 - Babys und Kleinkindern
 - Vorerkrankungen, chronischen Erkrankungen
 - Medikamenteneinnahme
 - speziellen Ernährungsformen (z. B. vegan)

Passt das Produkt zu unserer Situation?

- ☐ Deckt das Produkt genau das ab, was unser Arzt/ unsere Ärztin oder unsere Apotheke empfohlen hat – nicht mehr und nicht weniger?
- ☐ Ist für uns klar, wie lange die Einnahme geplant ist (z.B. ein paar Wochen, eine Saison, bis zur Kontrolle)?
- ☐ Haben wir überlegt, ob der Nutzen den Aufwand und die Kosten wirklich rechtfertigt?

Frage zum Schluss: Würde ich dieses Produkt meinem Kind auch empfehlen, wenn ich keine Werbung dazu gesehen hätte?

Platz für deine Notizen:

Kurzcheck zum Abhaken

- ☐ Ein klarer Grund für das Supplement liegt vor.
- ☐ Das Präparat ist ausdrücklich für das Alter meines Kindes geeignet.
- ☐ Die Dosierung ist nachvollziehbar und nicht zu hoch.
- ☐ Die Zutatenliste ist überschaubar und sinnvoll.
- ☐ Es gibt keine Doppelungen mit anderen Präparaten.
- ☐ Wir haben bei Unsicherheiten Apotheke oder Kinderarzt gefragt.

Die wichtigste Regel lautet:

Ernährung zuerst – Supplemente nur bei Bedarf.

Eine abwechslungsreiche Ernährung liefert meist alle wichtigen Nährstoffe. Nahrungsergänzungsmittel können in bestimmten Situationen sinnvoll sein, sollten aber gezielt, altersgerecht und verantwortungsvoll eingesetzt werden.

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

- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)

Grundlagen zu gesunder (Kinder)ernährung

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

Verbraucherschutz & Produktsicherheit

- Verbraucherzentrale Bundesverband

Bewertung von Nahrungsergänzungsmitteln für Kinder

Hinweise zu Überdosierung und unnötigen Präparaten

www.verbraucherzentrale.de

- Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)

Höchstmengenempfehlungen für Vitamine und Mineralstoffe

Risikobewertung von Nahrungsergänzungsmitteln

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