

## 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.

### 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

Wenn einer oder mehrere 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)

- 13 bis 19 Jahre: 1200 mg/Tag
- 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 Jahren 9 w 8 mg/Tag
- 13 bis unter 15 Jahren 12 w 10 mg/Tag
- 15 bis unter 19 Jahren 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/schwarzem 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
- 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)