

CHECKLISTE: Nahrungsergänzungsmittel für Kinder in der Apotheke

Dein Leitfaden für eine sichere und kompetente Elternberatung.

1. Gesprächseinstieg: Bedarf klären

- ☐ Anlass der Nachfrage klären (akut, „zur Sicherheit“, Werbung/Influencer, Empfehlung aus Umfeld?).
- ☐ Alter, Gewicht, Entwicklungsstand des Kindes erfragen.
- ☐ Aktuelle Ernährung grob einschätzen (isst es abwechslungsreich, kritische/r Esser: in, spezielle Kostformen, sehr einseitig?).
- ☐ Vorerkrankungen, Dauermedikation, bekannte Mängel oder Laborwerte erfragen.

Erst die Situation verstehen – dann das Produkt auswählen.

2. Braucht das Kind überhaupt ein Supplement?

- ☐ Liegt eine klare (ärztliche) Empfehlung, ein nachgewiesener Mangel vor?
- ☐ Gibt es relevante Risikofaktoren (z.B. sehr einseitige Ernährung, chronische Erkrankung, streng vegane Ernährung)?
- ☐ 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.

3. Gezielt statt Gießkanne

- ☐ Einen konkreten Nährstoff auswählen (z.B. Vitamin D, ggf. Jod, Eisen bei nachgewiesenem Mangel) – keine unspezifischen Multivitamin-Mischungen ohne klare Indikation.
- ☐ Einnahme begründen (z.B. ärztliche Empfehlung, definierter Mangel, bestimmte Lebensphase) – nicht „auf Verdacht“.

- ☐ Möglichst **ein** Produkt empfehlen, Kombination mehrerer Präparate kritisch überprüfen bzw. vermeiden (Überdosierungsrisiko).

„So wenig wie möglich, so gezielt wie nötig.“

4. Dosierung, Alter, Darreichungsform

- ☐ Entspricht die Dosierung den altersgerechten Referenzwerten bzw. offiziellen Empfehlungen (z.B. DGE, BfR, DGKJ)?
 - ☐ Ist das Produkt ausdrücklich für das Alter zugelassen (Säugling, Kleinkind, Schulkind, Teenager).
 - ☐ Passende Darreichungsform wählen (Tropfen, Saft, Kautabletten, Lutschtabletten) – Verschluckungsgefahr bei Babys und Kleinkindern beachten.
 - ☐ Eltern aufklären: „Mehr“ ist nicht besser – Höchstdosis bzw. Gefahr der Überdosierung und Langzeiteinnahme ansprechen.
-

5. Zutatenliste & Produktqualität

- ☐ Zutatenliste: möglichst wenige Zusatzstoffe/ Füllstoffe, kein oder wenig Zucker, keine unnötigen Aromen/Farbstoffe.
- ☐ Herkunft und Qualität des Produkts erläutern (seriöser Hersteller, klare Deklaration, ggf. Apothekenexklusivität).
- ☐ Heilversprechen kritisch einordnen („macht schlau“, „pusht das Immunsystem“) und realistische Erwartungen vermitteln.

„Je einfacher die Zusammensetzung, desto besser.“

6. Sicherheit im Alltag

- ☐ Verdeutlichen, dass NEM **kein Ersatz** für eine gesunde Ernährung sind, sondern eine gezielte Ergänzung.
 - ☐ Auf sichere Aufbewahrung hinweisen (außer Reichweite der Kinder, nicht offen stehen lassen).
 - ☐ NEM sind **kein** Süßigkeitenersatz – nicht als Bonbon/Belohnung anbieten.
 - ☐ Einnahmemodus erklären (Tageszeit, mit/ohne Nahrung, ggf. Interaktionen mit Medikamenten).
-

7. Wann an Kinderarzt oder Fachberatung verweisen?

- ☐ Bei anhaltend schlechtem Essverhalten, stark einseitiger Kost oder Gedeihstörungen.
 - ☐ Bei chronischen Erkrankungen, komplexer Medikation oder besonderen Stoffwechselstörungen.
 - ☐ Wenn Eltern „alles“ geben möchten und du ein deutlich erhöhtes Risiko für Überdosierung siehst.
 - ☐ Bei unklaren Laborwerten, starker Müdigkeit, Blässe, häufigen Infekten – medizinische Abklärung empfehlen.
-

8. Gesprächsabschluss mit den der wichtigsten Informationen für die Eltern

- ☐ Kurz zusammenfassen: Was wurde besprochen, welches Präparat in welcher Dosierung, wie lange.
- ☐ Betonen: Erst die Ernährung, dann das Supplement – nicht umgekehrt.
- ☐ Ggf. einen Kontrollzeitpunkt vorschlagen (z.B. nach einigen Wochen erneut melden oder (ärztliche) Labor-Kontrolle).
- ☐ Auf seriöse Informationsquellen hinweisen (z.B. DGE, Netzwerk Gesund ins Leben, Verbraucherzentrale, BfR, DGKJ).

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)

Höchstmengeempfehlungen 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