



Schwerpunktbericht 09-2015

Überprüfung von diätetischen Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln für Sportler auf die Übereinstimmung der Hauptnährstoffe mit der Deklaration, auf nicht zugelassene Zutaten sowie auf das Vorhandensein nicht deklarerter Allergene

Fachbereich 3 Lebensmittelsicherheit

Nach den Ergebnissen der Nationalen Verzehrsstudie II, die in den Jahren 2005 bis 2007 durchgeführt wurde, nehmen 28 % der befragten Deutschen regelmäßig Nahrungsergänzungsmittel zu sich. Es ist davon auszugehen, dass sich dieser Anteil in den vergangenen 10 Jahren weiter erhöht hat. Besonders häufig werden derartige Supplemente von Menschen verzehrt, die allgemein Wert auf eine gesunde Lebensweise legen und sportlich aktiv sind. Neben dem Aspekt der optimalen vielseitigen Ernährung spielt der Trend zur Selbstoptimierung im Hinblick auf Leistungsfähigkeit, aber auch Aussehen eine große Rolle bei der Entscheidung von Sportlern zur Einnahme spezieller Ergänzungsnahrung (Nahrungsergänzungsmittel und diätetische Sportlernahrungsmittel). Nach Literaturangaben nutzen 79-91 % der Leistungssportler bzw. Nachwuchsathleten Nahrungsergänzungsmittel.¹ Für Breitensportler liegen hier aktuell keine Angaben zur Nutzungshäufigkeit vor; gerade für die populären Supplemente wie Vitaminpräparate, Kreatinverbindungen, Protein- und Kohlenhydratkonzentrate, Mineralstoffzeugnisse, isotonische Getränke und spezielle Aminosäurepräparate ist jedoch von einem hohen Verbrauch auszugehen.

Das Angebot an diätetischen Lebensmitteln und speziellen Nahrungsergänzungsmitteln für Sportler nimmt stetig zu. Zu finden sind derartige Produkte in speziellen Einzelhandelsgeschäften, Fitnesscentern, Sportgeschäften und -abteilungen von Warenhäusern sowie zunehmend im Internethandel.

Mit den Untersuchungen sollte an Proben aus dem Einzelhandel und von spezialisierten Internethändlern geprüft werden, ob die Erzeugnisse hinsichtlich der Makronährstoffe ihren ausgelobten Zweck erfüllten, ob nicht zugelassene Zutaten (z. B. Aminosäuren) in ihnen enthalten waren und ob die Allergenkennzeichnung korrekt erfolgte.

Im Untersuchungszeitraum wurden 11 diätetische Lebensmittel und 7 Nahrungsergänzungsmittel für Sportler untersucht. Die Proben stammten bis auf eine US-amerikanische von deutschen Herstellern und wurden im Lebensmitteleinzelhandel (inklusive Drogeriemärkte, 11 Proben), in spezialisierten Sportlernahrungsläden, die gleichzeitig über das Internet vertreiben (6 Proben) und in einem Fitnesscenter (eine Probe) entnommen. Es handelte sich um 5 Eiweißkonzentrate, 4 Pulver für isotonische Getränke, 4 Kreatinpräparate, jeweils ein Aminosäure-, Vitamin-/Mineralstoff-, Coenzym-Q10- und Cofein-/Synephrin-Produkt sowie ein Kohlenhydratkonzentrat.

Von den eingereichten Erzeugnissen waren 11 nicht zu beanstanden. 5 diätetische Sportlernahrungsmittel und zwei Nahrungsergänzungsmittel wiesen beanstandungsrelevante Mängel auf. Von ihnen stammten 5 Proben aus dem Lebensmitteleinzelhandel und zwei aus Spezialläden für Sportlernahrung.

Insgesamt stellen sich die Ergebnisse wie folgt dar:

Zulässigkeit der Zutaten:

Ein Kreatinpräparat enthielt Kreatinhydrochlorid, Trikreatinmalat und Kreatinol-O-phosphat. Im Novel-Food-Katalog der EU-Kommission sind diese Stoffe nicht aufgeführt. Im Jahr 2012 wurde ein diätetisches Sportlernahrungsmittel in das europäische Schnellwarnsystem RASFF eingestellt mit der Begründung, bei dem enthaltenen Trikreatinmalat handele es sich um eine neuartige Lebensmittelzutat. Entsprechend der Literatur wird selbst in den USA nur Kreatinmonohydrat als Kreatinverbindung nicht als neuartig eingestuft.² Eine Sicherheitsbewertung der drei genannten Kreatinverbindungen durch die EFSA ist nicht bekannt. Die drei Stoffe wurden dementsprechend als neuartige Lebensmittelzutaten i. S. der VO (EG) Nr. 258/97, die erst nach Zulassung verkehrsfähig wären, beurteilt. Dasselbe Erzeugnis enthielt weiterhin die Aminosäure Beta-Alanin und das Aminosäurederivat L-Arginin-alpha-



Ketoglutarat. Bei beiden Stoffen handelte es sich um nach der VO (EG) Nr. 953/2009 nicht für diätetische Lebensmittel zugelassene Stoffe.

Ein Produkt enthielt entsprechend seinem Zutatenverzeichnis und seiner Nährwertkennzeichnung Carnitintartrat als wertbestimmende Zutat zum ernährungsphysiologischen Zweck der Supplementierung von Carnitin. Der Zusatz von Carnitin zu Lebensmitteln ist nicht an eine Zulassung gebunden. Carnitintartrat ist jedoch nicht natürlicher Herkunft, so dass es als Stoff, der nach § 2 Abs. 3 Satz 2 Nr. 1 LFGB den Lebensmittel-Zusatzstoffen zu technologischen Zwecken gleichgestellt ist und zugelassen werden muss, einzustufen ist. Für Carnitintartrat existiert in Deutschland keine generelle Zulassung für Lebensmittel des allgemeinen Verzehrs und damit auch nicht für Nahrungsergänzungsmittel wie für die untersuchte Probe. Dementsprechend ist für die Verwendung eine Ausnahmegenehmigung nach § 68 LFGB erforderlich. Eine solche war für die Probe nicht bekannt.

Nährwerte:

Bei allen untersuchten Erzeugnissen stimmten die analytisch ermittelten Gehalte an Fett, Eiweiß, Kohlenhydraten und Zuckern mit den deklarierten Werten überein.

Der Eisengehalt eines Nahrungsergänzungsmittels lag bei 229 % des in der Nährwertkennzeichnung angegebenen Wertes. Bei einem Nahrungsergänzungsmittel ist von einem besonderen Interesse der Verbraucher an der Übereinstimmung der tatsächlichen mit der deklarierten Zusammensetzung auszugehen, da diese Produktgruppe speziell der Lieferung der ausgelobten Stoffe dient. Die Nährwertkennzeichnung des Produktes wurde daher als irreführend beanstandet.

Allergenkennzeichnung:

Erfreulich war, dass Soja, Milch und Ei nur in den Proben nachgewiesen wurden, die die entsprechenden Allergene als Zutaten in der Kennzeichnung aufgeführt hatten oder bei denen ein Hinweis auf das Vorhandensein von Spuren angebracht war. Die untersuchten Speziallebensmittel stellten somit kein Risiko für Allergiker dar.

Weitere Kennzeichnung:

Bei allen 4 Pulvern zur Herstellung isotonischer Getränke fehlte die nach § 17 DiätV vorgeschriebene Kennzeichnung der zugesetzten Mengen an Stoffen zu diätetischen Zwecken. Weiterhin waren zwei Proben wegen Verstößen gegen Bestimmungen der LMIV zu beanstanden. Ein Nahrungsergänzungsmittel war mit einer nicht zugelassenen gesundheitsbezogenen Angabe beworben.

Die Untersuchung von Sportlernahrungsmitteln wird auch angesichts des näher rückenden Geltungsbeginns der VO (EU) Nr. 609/2013 über Lebensmittel für besondere Verbrauchergruppen am 20.07.2016 und des damit verbundenen Verschwindens der diätetischen Lebensmittel für Sportler vom Markt bzw. des zu beobachtenden „Switches“ zu Nahrungsergänzungsmitteln und Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs im Rahmen der risikoorientierten Untersuchung von Planproben fortgesetzt.

¹ Müser, D. (2016): Leistungssport und Nahrungsergänzungsmittel. Vortrag auf der Euroforum-Jahrestagung Nahrungsergänzungsmittel Frankfurt 2016

² Jäger, R., Purpura, M., Shao, A., Inoue, T., Kreider, R. B. (2011): Analysis of the efficacy, safety, and regulatory status of novel forms of creatine. *Amino Acids* 40: 1369-1383