

WAS SIND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL?

Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel, **welche in Form** von Tabletten, Pulver oder Lösungen angeboten werden. Sie sollen die herkömmliche Ernährung ergänzen und können Vitamine, Mineralstoffe, Pflanzenextrakte und andere Substanzen enthalten.

Es gibt unterschiedliche Arten von Nahrungsergänzungsmitteln, um:

- > einen Mangel an Vitaminen oder Mineralstoffen auszugleichen,
- > die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern,
- > die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern,
- > eine Gewichtsabnahme zu begünstigen,
- > den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern oder in Form zu bleiben...

IN WELCHEM ZUSAMMENHANG STEHEN NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL ZU MEDIKAMENTEN?

Nahrungsergänzungsmittel sind nicht als Medikamente zu betrachten. Sie benötigen kein ärztliches Rezept und können ohne Genehmigung auf den Markt gebracht werden. Manchmal ist es schwierig ein Produkt eindeutig als Nahrungsergänzungsmittel oder Medikament einzuordnen.

Nahrungsergänzungsmittel sind nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu heilen oder zu verhüten.

SIND DIESE PRODUKTE NÜTZLICH ODER NOTWENDIG?

Durch eine **gesunde, ausgewogene** und **abwechslungsreiche** Ernährung wird der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen eines gesunden Menschen abgedeckt.

Nahrungsergänzungsmittel sind ungeeignet, um Mangelerscheinungen, wie sie bei unzureichender oder einseitiger Ernährung auftreten, auszugleichen. In diesen Fällen sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Die Wirksamkeit von Nahrungsergänzungsmitteln ist oft zweifelhaft und nicht wissenschaftlich erwiesen.



Trotzdem können diese Produkte vermarktet und verkauft werden.

SIND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL SICHER?

Außer für Vitamine und Mineralstoffe, gibt es in Europa keine einheitlichen Listen für andere Substanzen, welche in Nahrungsergänzungsmitteln zugesetzt werden können.

Somit ist es nicht ausgeschlossen, auf dem europäischen und luxemburgischen Markt gesundheitsgefährdende Produkte zu finden.

Alle Nahrungsergänzungsmittel, die in Luxemburg auf den Markt kommen, werden von der zuständigen Behörde, dem Service de la sécurité alimentaire de la Direction de la Santé registriert und regelmäßig kontrolliert. **Auch im Fall einer Anzeige oder eines Verdachts werden Kontrollen durchgeführt.**



> **Allein die Hersteller sind für die Konformität ihrer Produkte verantwortlich.**

> **Eine Genehmigung für den Verkauf von Nahrungsergänzungsmitteln ist nicht erforderlich.**

WELCHES SIND DIE RISIKEN?

> **Überdosierung:** Eine zu hohe Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Substanzen kann die Gesundheit gefährden.

> **Mischung von Medikament und Nahrungsergänzungsmittel:** Werden Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel gleichzeitig eingenommen, kann es zu Wechselwirkungen kommen, welche die Wirkung des Medikamentes erhöhen oder senken können und somit die Gesundheit gefährden können.

> **Mischung von mehreren Nahrungsergänzungsmitteln:** Die gleichzeitige Einnahme von verschiedenen Nahrungsergänzungsmitteln kann zu Wechselwirkungen führen, welche die Gesundheit gefährden können.

> **Kauf im Internet:** Beim Kauf im Internet gibt es keine Garantie, dass europäische oder luxemburgische Gesetzesvorgaben eingehalten werden. Es kommt vor, dass Produkte als Nahrungsergänzungsmittel verkauft werden, welche jedoch in Europa Medikamente sind und somit nicht ohne Zulassungsverfahren in Europa verkauft werden dürften.

> **Neue Substanzen:** Über die Wirkung von neuartigen Substanzen auf den menschlichen Organismus ist oft nur wenig bekannt. In einigen Fällen stellte sich heraus, dass die neuartige Substanz gesundheitsschädlich ist.

> **Automedikation:** Bevor Sie ihren Kindern Nahrungsergänzungsmittel geben oder sie selber nehmen, lassen Sie sich von einem Fachmann im Bereich Gesundheit beraten.

PRAKTISCHE TIPPS BEIM KAUF VON NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN



Sehen Sie sich vor, wenn:

- > wundersame Erfolge versprochen werden (wie „heilt alles“, „schnelle Wirksamkeit“...), welche auf Krankheiten verweisen oder Ängste wecken (gegen den Alterungsprozess, Übergewicht...),
- > der Begriff „natürlich“ verwendet wird, welcher nicht synonym für „sicher“ ist,
- > mit Erfahrungsberichten von zufriedenen Kunden geworben wird,
- > die Adresse des Herstellers oder Händlers auf der Verpackung fehlt oder unvollständig ist,
- > die Produkte per Versand, im Internet oder privat verkauft werden, denn diese Produkte werden nicht von den amtlichen Kontrollbehörden erfasst.

Allgemein:

- > kaufen Sie Nahrungsergänzungsmittel im vertrauenswürdigen Handel,
- > lassen Sie sich von einem Fachmann im Bereich der Gesundheit beraten,
- > ziehen Sie eine gesunde, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung einer Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln vor.

+ INFORMATIONEN

Wenden Sie sich an den Service de la sécurité alimentaire:
Tel.: 247-75620 | Email: secualim@ms.etat.lu
Nützliche Adressen:
www.sante.lu | www.mangerbouger.fr | www.dge.de | www.efsa.europa.eu



LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES:

remèdes miracles
ou fausses promesses?



QU'EST-CE QU'UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE?

Les compléments alimentaires sont des denrées alimentaires qui se présentent **sous différentes formes** (comprimés, poudres, solutions liquides). Leur but est de compléter l'alimentation normale. Ils peuvent contenir des vitamines, des minéraux, des plantes ou d'autres substances.

Il existe différentes sortes de compléments alimentaires, pour:

- > compléter le régime en cas de carences en certaines vitamines ou minéraux,
- > augmenter les performances physiques,
- > améliorer la concentration,
- > perdre du poids,
- > améliorer son état de santé ou rester en forme...

QUEL LIEN EXISTE-T-IL AVEC LES MÉDICAMENTS?



Un complément alimentaire n'est pas considéré comme un médicament et ne nécessite pas d'autorisation de mise sur le marché, ni de prescription médicale. Cependant, la limite entre le médicament et le complément alimentaire est parfois floue.

Un complément alimentaire ne peut pas guérir ou prévenir des maladies humaines.



SONT-ILS UTILES OU NÉCESSAIRES?

Une **alimentation saine, variée et équilibrée** permet de couvrir les besoins en vitamines et en minéraux pour tout individu sain. Les compléments alimentaires ne suffisent pas à pallier aux manques dus à une mauvaise alimentation.

Certes, il y a des cas de carences où une complémentation est nécessaire, mais dans ces cas, il est recommandé de consulter et de suivre les indications de son médecin.

Souvent il n'existe pas de preuves scientifiques concernant l'efficacité réelle de ces compléments.



Ils peuvent être vendus même si leur effet est douteux ou non documenté.

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES SONT-ILS SÛRS?

A l'exception des vitamines et minéraux, il n'existe pas de listes uniformes concernant d'autres ingrédients pouvant être utilisés dans la fabrication des compléments alimentaires en Europe. Ainsi, il n'est pas **exclu de trouver des produits dangereux** pour la santé sur le marché européen et luxembourgeois.

Le Service de la sécurité alimentaire de la Direction de la Santé enregistre les compléments alimentaires mis sur le marché luxembourgeois et procède à des contrôles officiels réguliers.

Il prélève des échantillons en cas de doute ou de plainte, afin de contrôler la conformité du produit.



> **Seuls les fabricants de compléments alimentaires sont responsables de la conformité de leurs produits.**

> **Aucune autorisation officielle n'est requise pour la vente de compléments alimentaires.**

QUELS SONT LES RISQUES?

> **Le surdosage:** un surdosage en vitamines, minéraux et autres substances peut être dangereux pour notre organisme.

> **Le mélange médicament + complément:** la prise simultanée de médicaments avec des compléments alimentaires peut mener à des interactions augmentant ou diminuant l'effet du médicament, et devenir ainsi dangereux pour la santé.

> **Le mélange de plusieurs compléments:** la prise simultanée de différents compléments alimentaires peut avoir des interactions comportant un risque pour la santé.

> **L'achat par internet:** lors de l'achat de compléments alimentaires sur internet, il n'est pas garanti que la législation luxembourgeoise ou européenne soit respectée. Certains de ces compléments alimentaires sont des médicaments qui ne peuvent pas être vendus sans autorisation de mise sur le marché en Europe.

> **L'utilisation de nouvelles substances:** il existe un risque lié à la consommation de substances peu connues dont les effets sur le corps humain ne sont pas encore très clairs. Certaines de ces nouvelles substances se sont révélées dangereuses.

> **L'automédication:** il est conseillé de consulter un professionnel de santé avant de donner des compléments alimentaires à vos enfants ou d'en prendre vous-même.

QUELQUES CONSEILS LORS DE L'ACHAT DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES



Méfiez-vous:

- > des annonces miraculeuses (telles que «guérit tout», «effet rapide») faisant référence à des maladies ou attisant nos peurs (contre le vieillissement, contre le surpoids...),
- > du terme «naturel» qui n'est pas synonyme de «sécurité»,
- > des témoignages de clients satisfaits,
- > d'une adresse incomplète ou manquante du producteur ou du distributeur sur l'étiquette,
- > de la vente par correspondance, par internet et de la vente directe à domicile, car ces produits échappent au contrôle officiel.

En général:

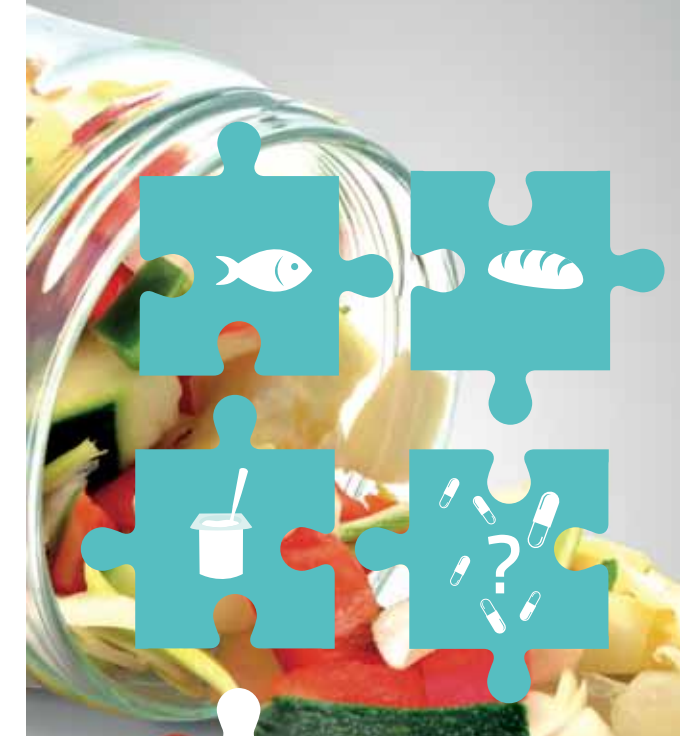
- > achetez des compléments alimentaires auprès de fournisseurs de confiance,
- > prenez conseil auprès de votre professionnel de santé,
- > préférez une alimentation saine, variée et équilibrée à la prise de compléments alimentaires.

+ D'INFORMATIONS

Contactez le Service de la sécurité alimentaire:
Tél.: 247-75620 | Email: secualim@ms.etat.lu

Adresses utiles:

www.sante.lu | www.mangerbouger.fr | www.dge.de | www.efsa.europa.eu



NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL:

Wundermittel
oder wirkungslose Versprechen?