

## Nahrungsergänzungsmittel: Höchstmengen im europäischen Vergleich

In der Europäischen Union gibt es bisher keine gesetzlich festgelegten europaweit geltenden Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln. Daher haben viele EU-Mitgliedstaaten wie **Deutschland** und andere europäische Länder eigene Empfehlungen oder auch **gesetzliche Vorgaben** herausgegeben. Eine Übersicht gibt die nachfolgende Tabelle. Zu berücksichtigen ist, dass die einzelnen Behörden oder Institutionen unterschiedliche Herangehensweisen haben. Einige berücksichtigen neben der Versorgungslage der Bevölkerung zusätzlich angereicherte Lebensmittel, andere nicht. Einige beziehen Jugendliche mit ein oder es gibt unterschiedliche Höchstmengen für Jugendliche bzw. Kinder (J). Teilweise sind Warnhinweise (#) empfohlen oder sogar vorgeschrieben.

Nährstoff	Einheit	Belgien <sup>1</sup>	Dänemark <sup>2</sup>	Deutschland <sup>3</sup>	Frankreich <sup>4</sup>	Irland <sup>5</sup>	Italien <sup>6</sup>	Niederlande <sup>7</sup>	Norwegen <sup>8</sup>	Österreich <sup>9</sup>	Polen <sup>10</sup>	Schweiz <sup>11</sup>
Vitamin A (RE)	µg	1.200	2011 J	(200) +	1.000 J+	3000 J	1.200	1.200 J		900 +	800	*0
β-Carotin	mg			3,5	7 J+		7,5				7	8,2
Vitamin B1	mg		*	*			25			4,4	100	*
Vitamin B2	mg		*	*			25			5,6	40	*
Folsäure	µg	500	1.000 J	200 Sch	500 J	1000	400		960 J	600 Sch	600 Sch	750
Niacin (Nikotinsäureamid)	mg	54	891 J	160 Sch	450 J	900 J	*			32	830	600
Niacin (Nikotinsäure)	mg	10	10 J	4	8 J	10 J	54			*	16	10
Pantothensäure	mg		*	*			18			18	10 +	*
Vitamin B6	mg	6	10 J	0,9	12,5 J	25 J	10	21 J		5,6		15

Nährstoff	Einheit	Bel- gien <sup>1</sup>	Däne- mark <sup>2</sup>	Deutsch- land <sup>3</sup>	Frank- reich <sup>4</sup>	Irland <sup>5</sup>	Italien <sup>6</sup>	Nieder- lande <sup>7</sup>	Norwe- gen <sup>8</sup>	Öster- reich <sup>9</sup>	Polen <sup>10</sup>	Schweiz <sup>11</sup>
Biotin	mg		*	* +			0,45			150		*
Vitamin B12	µg		*	25			1.000			25	100	*
Vitamin C	mg	1.000	1.000 <i>J</i>	250	1.000 <i>J</i>	2000 <i>J</i>	1.000		1.000 <i>J</i>	500	1.000 +	750
Vitamin D	µg	75	95 <i>J</i>	20	50 <i>J</i>	100 <i>J</i>	50	75 <i>J</i>	80 <i>J</i>	20	50 +	70
Vitamin E	mg	39	291 <i>J</i>	30 +	150 <i>J</i>	300 <i>J</i>	60		250 <i>J</i>	24		205
Vitamin K (K <sub>1</sub> /K <sub>2</sub> )	µg	210	919 <i>J</i>	80/25 +	so viel wie nötig +		200			75 +		225 +

\* Keine Höchstmengen erforderlich | *J* - andere Werte für Jugendliche | *Sch* - andere Werte für Schwangere/Kinderwunsch | *Ä* - andere Werte für Ältere | *#*\* (Warn)-hinweis  
| + unterschiedliche Mengen je nach Stoffverbindung

Nährstoff	Einheit	Bel- gien <sup>1</sup>	Däne- mark <sup>2</sup>	Deutsch- land <sup>3</sup>	Frank- reich <sup>4</sup>	Irland <sup>5</sup>	Italien <sup>6</sup>	Nieder- lande <sup>7</sup>	Norwe- gen <sup>8</sup>	Öster- reich <sup>9</sup>	Polen <sup>10</sup>	Schweiz <sup>11</sup>
Bor	mg	3	0,16 <i>J</i>	0,5 <i>J/+</i>	5 <i>J</i>	11 <i>J</i>	3,6					1
Calcium	mg	1.600	1.327 <i>J</i>	500 <i>+</i>	800 <i>J</i>	2.500 <i>J</i>	1.200		705 <i>J</i>	800		750
Chrom	µg	187,5	250 <i>J</i>	60	250 <i>J</i>		250			150		188
Eisen	mg	45	27 <i>J/Sch</i>	6 <i>+/#</i>	14 <i>J/#</i>	45 <i>J</i>	30		21 <i>J</i>	10		21 <i>Sch</i>
Fluorid	mg	1,7	5,4 <i>J</i>	0	3,5 <i>J</i>	8 <i>J</i>	4 <i>J</i>			1		k.A.
Jod	µg	225	134 <i>J</i>	100 <i>Sch</i>	150 <i>Sch/J/#</i>	600 <i>J</i>	225			180	150 <i>Sch</i>	200 <i>Sch</i>
Kalium	mg	6.000	3.000 <i>J</i>	500	3.000 <i>J/#</i>					500		2.250
Kupfer	mg	2	0,4 <i>J</i>	1 <i>J/#</i>	2 <i>J</i>	5 <i>J</i>	2			1		1,6
Magnesium	mg	450	233 <i>J</i>	250 <i>+</i>	360 <i>J</i>	250	450		350 <i>J</i>	375 <i>+</i>		375
Mangan	mg	1	3,4 <i>J/Ä</i>	0,5	3,5 <i>J/#</i>	11 <i>J</i>	10			2	1,8	3
Molybdän	µg	225	541 <i>J</i>	80	300 <i>J</i>	0,7 <i>J</i>	100			100		300
Selen	µg	105	197 <i>J</i>	40	150 <i>J</i>	300 <i>J</i>	100			100		165

Nährstoff	Einheit	Belgien <sup>1</sup>	Dänemark <sup>2</sup>	Deutschland <sup>3</sup>	Frankreich <sup>4</sup>	Irland <sup>5</sup>	Italien <sup>6</sup>	Niederlande <sup>7</sup>	Norwegen <sup>8</sup>	Österreich <sup>9</sup>	Polen <sup>10</sup>	Schweiz <sup>11</sup>
Silicium	mg		350 J	50 +	700 J							
Zink	mg	22,5	11 J	6,5 #	15 J	25 J	15 J		14 J	15	15	5,3

\* Keine Höchstmengen erforderlich | J - andere Werte für Jugendliche | Sch - andere Werte für Schwangere/Kinderwunsch | Ä - andere Werte für Ältere |

# (Warn)hinweis | + unterschiedliche Mengen je nach Stoffverbindung

#### Quellenangaben:

<sup>1</sup> Königlicher Erlass über die Inverkehrbringung von Nährstoffen und Nahrungsmitteln mit zugefügten Nährstoffen, 30.05.2021, [health.belgium.be/fr/arrete-royal-nutriments-du-30-mai-2021](https://health.belgium.be/fr/arrete-royal-nutriments-du-30-mai-2021), Stand: 22.01.2025

<sup>2</sup> [foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/kosttilskud/naeringsstoffer-og-stoffer-i-kosttilskud](https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/kosttilskud/naeringsstoffer-og-stoffer-i-kosttilskud), (zuletzt abgerufen am 23.09.2025). Produkte, die höher dosiert sind, müssen dafür einen Antrag stellen.

<sup>3</sup> BfR (2024): Aktualisierte Höchstmengenvorschläge für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln und angereicherten Lebensmitteln. Stellungnahme Nr. 006/2024 vom 22.02.2024, [bfr.bund.de/cm/343/aktualisierte-hoehstmengenvorschlaege-fuer-vitamine-und-mineralstoffe-in-nahrungsergaenzungsmitteln-und-angereicherten-lebensmitteln-2024.pdf](https://bfr.bund.de/cm/343/aktualisierte-hoehstmengenvorschlaege-fuer-vitamine-und-mineralstoffe-in-nahrungsergaenzungsmitteln-und-angereicherten-lebensmitteln-2024.pdf)

<sup>4</sup> NUTRIMENTS. Recommandations sanitaires. SD 4 / 4A, Version 2 (janvier 2019), [economie.gouv.fr/files/files/directions\\_services/dgccrf/secure/produits\\_alimentaires/Complement\\_alimentaire/CA\\_Internet\\_RS\\_Nutriments.pdf](https://economie.gouv.fr/files/files/directions_services/dgccrf/secure/produits_alimentaires/Complement_alimentaire/CA_Internet_RS_Nutriments.pdf)

<sup>5</sup> Report of the Scientific Committee of the Food Safety Authority of Ireland: The Safety of Vitamins and Minerals in Food Supplements – Establishing Tolerable Upper Intake Levels and a Risk Assessment Approach for Products Marketed in Ireland (Revision 2), 2020; [fsai.ie/publications/the-safety-of-vitamins-and-minerals-in-food-supple](https://fsai.ie/publications/the-safety-of-vitamins-and-minerals-in-food-supple) / [fsai.ie/getmedia/278afeef-0e80-492b-9aae-61ce44307cbd/9565\\_FSAI\\_VitaminsandMinerals\\_Report\\_FA3\(1\).pdf](https://fsai.ie/getmedia/278afeef-0e80-492b-9aae-61ce44307cbd/9565_FSAI_VitaminsandMinerals_Report_FA3(1).pdf) Die Vorgaben sind keine gesetzlichen Höchstmengen, Produkte, die mehr enthalten, gelten allerdings nicht mehr als sicher.

<sup>6</sup> Ministero della Salute, Direzione Generale per L'Igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione Ufficio 4: Apporti giornalieri di vitamine e minerali ammessi

negli integratori alimentari Revisione settembre 2021, [unionalimentari.com/wp-content/uploads/2024/09/MINSALUTE-apporti-giornalieri-vitamine-e-minerali-integratori-maggio-2017.pdf](https://unionalimentari.com/wp-content/uploads/2024/09/MINSALUTE-apporti-giornalieri-vitamine-e-minerali-integratori-maggio-2017.pdf)

<sup>7</sup> Regeling van de Minister voor Medische Zorg van 20 augustus 2018, 1364645-177989-VGP, houdende het verlenen van vrijstelling voor de aanwezigheid van bepaalde vitamines in voedingssupplementen (Warenwetregeling vrijstelling voedingssupplementen), [zoek.officielebekendmakingen.nl/stcrt-2018-47982.html](https://zoek.officielebekendmakingen.nl/stcrt-2018-47982.html)

<sup>8</sup> Forskrift om endring i forskrift om kosttilskudd, Vedlegg 1, [lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2004-05-20-755](https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2004-05-20-755) (Stand: 25.04.2024)

<sup>9</sup> [verbrauchergesundheit.gv.at/Lebensmittel/nahrungsergaenzung/Empfehlung\\_zu\\_Mengen\\_von\\_Vitaminen\\_und\\_Mineralstoffen\\_2016.pdf](https://verbrauchergesundheit.gv.at/Lebensmittel/nahrungsergaenzung/Empfehlung_zu_Mengen_von_Vitaminen_und_Mineralstoffen_2016.pdf), 2016

<sup>10</sup> [legalegnutrition.com/en/poland-limits-vitamin-and-mineral-levels-in-the-absence-of-european-regulation/](https://legalegnutrition.com/en/poland-limits-vitamin-and-mineral-levels-in-the-absence-of-european-regulation/), 20.08.2019 ; [nutraingredients.com/Article/2019/12/11/Poland-adopts-more-vitamin-and-nutrient-supplement-limits/](https://nutraingredients.com/Article/2019/12/11/Poland-adopts-more-vitamin-and-nutrient-supplement-limits/)

<sup>11</sup> Verordnung des EDI über Nahrungsergänzungsmittel (VNem) vom 16.12.2016, Stand 01.02.2024, [fedlex.admin.ch/eli/cc/2017/155/de](https://fedlex.admin.ch/eli/cc/2017/155/de)

Alle zuletzt abgerufen am 23.09.2025

Mehr unter [klartext-nahrungsergaenzung.de/node/28438](https://klartext-nahrungsergaenzung.de/node/28438)