

ACCEPTED: August 2020

PUBLISHED ONLINE: September 2020

DOI: 10.5960/dzsm.2020.455

Ziegenhagen R, Braun H, Carlsohn A, Großhauser M, Hesecker H, König D, Mosler S, Nieß A, Oberritter H, Schäbenthal K, Schek A, Stehle P, Virmani K, Lampen A. Position of the working group sports nutrition of the German Nutrition Society (DGE): safety aspects of dietary supplements in sports. *Dtsch Z Sportmed.* 2020; 71: 216-224.

Ziegenhagen R¹, Braun H², Carlsohn A³, Großhauser M⁴, Hesecker H⁵, König D⁶, Mosler S⁷, Nieß A⁸, Oberritter H⁹, Schäbenthal K⁹, Schek A¹⁰, Stehle P¹¹, Virmani K⁹, Lampen A¹

Position der Arbeitsgruppe Sporternährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): Sicherheitsaspekte von Nahrungsergänzungsmitteln im Sport

Position of the Working Group Sports Nutrition of The German Nutrition Society (DGE): Safety Aspects of Dietary Supplements in Sports

1. BUNDESINSTITUT FÜR RISIKOBEWERTUNG (BfR), Berlin, Germany
2. DEUTSCHE SPORHTHOCHSCHULE KÖLN, Institut für Biochemie; Deutsches Forschungszentrum für Leistungssport, Köln, Germany
3. HOCHSCHULE FÜR ANGEWANDTE WISSENSCHAFTEN HAMBURG, Fakultät Life Sciences/Department Ökotoxikologie, Hamburg, Germany
4. OLYMPIASTÜTZPUNKT RHEINLAND-PFALZ/ SAARLAND, Germany
5. UNIVERSITÄT PADERBORN, Institut für Ernährung, Konsum und Gesundheit, Paderborn, Germany
6. ALBERT-LUDWIGS-UNIVERSITÄT FREIBURG, Institut für Sport und Sportwissenschaft, Arbeitsbereich Ernährung, Freiburg, Germany
7. OLYMPIASTÜTZPUNKT STUTTGART, Germany
8. UNIVERSITÄTSKLINIKUM TÜBINGEN, Abteilung Sportmedizin, Tübingen, Germany
9. DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG E. V. (DGE), Germany
10. REDAKTION LEISTUNGSSPORT (DOSB), Germany
11. RHEINISCHE FRIEDRICH-WILHELMS-UNIVERSITÄT BONN, Institut für Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften, Ernährungsphysiologie, Bonn, Germany

Rationale

Die Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) im Sportbereich ist weit verbreitet. Bei der Anwendung von NEM sind für Sportler nicht nur die Frage, ob oder inwieweit hierdurch positive Effekte erzielt werden können, sondern auch Sicherheitsaspekte von Bedeutung.

Rechtlicher Hintergrund

NEM zählen rechtlich zu den Lebensmitteln und können Vitamine (VIT), Mineralstoffe (MIN) und sonstige Stoffe mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung („sonstige Stoffe“) enthalten. Gegenwärtig ist in Deutschland nur festgelegt, welche VIT- und MIN-Verbindungen NEM zugesetzt werden dürfen. Bei den „sonstigen Stoffen“ ist z. Z. bis auf wenige Ausnahmen nicht speziell geregelt, welche Stoffe im Einzelnen zugesetzt werden dürfen. Dies ist u. U. im Einzelfall zu prüfen (z. B. ob ein neuartiges Lebensmittel, Arzneimittel, Betäubungsmittel/psychotroper Stoff vorliegt). Verbindliche Höchstmengen für den Zusatz von VIT/MIN oder „sonstigen Stoffen“ zu NEM bestehen derzeit in Deutschland nicht, jedoch müssen die Bestimmungen des Lebensmittelrechts eingehalten werden, wonach verboten ist, Lebensmittel, die nicht sicher sind, in Verkehr zu bringen. Die Verantwortung für die Sicherheit von NEM liegt bei den Herstellern/Vertriebern der NEM. Eine staatliche Prüfung der NEM bevor sie in Verkehr gebracht werden, erfolgt nicht. Sie unterliegen nur einer Anzeigepflicht.

Potenzielle Risiken bei Verwendung von NEM im Sport

NEM werden in großer Vielfalt angeboten und können weltweit via Internethandel bezogen werden. Im Hinblick auf Sicherheitsaspekte bestehen für Sportler, die dem Dopingkontrollsystem unterliegen, bei der Verwendung von NEM potentielle Risiken in erster Linie bezüglich einer möglichen unbeabsichtigten Einnahme von Substanzen, die nach der World Anti Doping Agency (WADA)-Liste verboten sind, sowie durch gesundheitliche Risiken von Inhaltsstoffen der NEM.

Der Gehalt an Substanzen, die nach der WADA-Liste verboten sind, kann als NEM bezeichnete Produkte betreffen, bei denen diese Substanzen nicht deklariert sind und die diese infolge einer Kontamination oder eines absichtlichen Zusatzes enthalten (Verfälschung) ebenso Produkte, bei denen ein solcher Zusatz infolge der Verwendung von Synonymen oder Fantasienamen für Laien nicht bzw. nur schwer erkennbar ist oder Produkte, bei denen diese Substanzen offen als Inhaltsstoffe deklariert werden.

Im Hinblick auf potenzielle gesundheitliche Risiken von NEM-Inhaltsstoffen, liegen für verschiedene im Sportbereich häufig verwendete Substanzen (VIT, MIN, Koffein, Kreatin) gesundheitliche Bewertungen, wie auch Höchstmengenvorschläge für VIT/MIN in NEM durch wissenschaftliche Gremien bzw. nationale wissenschaftliche Institutionen vor.

Fazit

Für Sportler ist eine ausgewogene und den Bedürfnissen angepasste Ernährung ein grundlegendes Erfordernis und eine der Voraussetzungen für gute sportliche Leistungen. NEM stellen keinen Ersatz für eine ausgewogene Ernährung dar. Die Verwendung von NEM bzw. Produkten, die Mikronährstoffe und „sonstige Stoffe“ enthalten, sollte im Sportbereich nicht unkritisch erfolgen. Mögliche Risiken wie eine unabsichtliche Verletzung von Anti-Dopingregulierungen oder mögliche gesundheitliche Risiken sollten berücksichtigt werden. Höchstmengenvorschläge sollten Berücksichtigung finden. ■



Article incorporates the Creative Commons Attribution – Non Commercial License.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



QR-Code scannen und Artikel online lesen.

KORRESPONDENZADRESSE:

Dr. med. vet. Rainer Ziegenhagen
Bundesinstitut für Risikobewertung
Abteilung Lebensmittelsicherheit
Max-Dohrn-Str. 8-10, 10589 Berlin, Germany
✉: rainer.ziegenhagen@bfr.bund.de