Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV
Lebensmittel und Ernährung

Fragen und Antworten – Nahrungsergänzungsmittel Für Konsumentinnen und Konsumenten

11. April 2024

- **Was sind Nahrungsergänzungsmittel?**
  Antwort: Nahrungsergänzungsmittel (NEM) sind normale Lebensmittel. Sie sind keine Heilmittel. Sie liegen in konzentrierter Form vor und ergänzen die normale Ernährung. Sie beinhalten Vitamine, Mineralstoffe oder sonstige Stoffe mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung (z. B. Aminosäuren, Fettsäuren). NEM werden in kleinen Dosierungen angeboten. Sie unterscheiden sich von anderen Lebensmitteln aufgrund der Darreichungsform, z. B. als Kapseln, Tabletten oder Pulverbeutel.

- **Wo sind Nahrungsergänzungsmittel geregelt?**
  Antwort: NEM sind Lebensmittel und deshalb in der Lebensmittelgesetzgebung geregelt. Die Verordnung des EDI über Nahrungsergänzungsmittel (VNem; SR 817.022.14) regelt die spezifischen Vorgaben. Es gelten jedoch auch die übergeordneten und weiteren allgemeinen und spezifischen gesetzlichen Bestimmungen des Lebensmittelrechts, z. B. zur Kennzeichnung.

- **Welche Stoffe dürfen in Nahrungsergänzungsmitteln verwendet werden?**
  Antwort: Die zulässigen Vitamine und Mineralstoffe, die in NEM verwendet werden dürfen, sind abschliessend geregelt. Für viele Vitamine und Mineralstoffe sind Höchstmengen festgelegt. Die Höchstmengen dürfen aus Gründen des Gesundheitsschutzes nicht überschritten werden. Weitere Informationen zum neuen Höchstmengenmodell sind auf der Internetseite des BLV abrufbar.
  Für bestimmte andere Stoffe, wie essentielle Fettsäuren und essentielle Aminosäuren, sind ebenfalls Höchstwerte, gegebenenfalls Warnhinweise und weitere Verwendungsbedingungen festgelegt.
  In NEM dürfen grundsätzlich weitere, nicht spezifisch geregelte Stoffe enthalten sein, wenn sie sicher sind und den gesetzlichen Vorgaben entsprechen. Bei diesen Stoffen muss der Hersteller bzw. Inverkehrbringer das Einhalten der Vorschriften insbesondere den Gesundheitsschutz in Eigenverantwortung sicherstellen. Dafür können sie sich am Informationsschreiben 2021/7.1: Selbstkontrolle bei nicht geregelten sonstigen Stoffen in Nahrungsergänzungsmitteln orientieren.
  Bestimmte Stoffe, die in NEM enthalten sein können, benötigen jedoch eine Bewilligung (z. B. neuartige Lebensmittel).

- **Wer garantiert, dass Nahrungsergänzungsmittel sicher sind?**
  Antwort: Nahrungsergänzungsmittel durchlaufen kein Zulassungsverfahren. Bei einem solchen Verfahren müsste die gesundheitliche Unbedenklichkeit vor dem Inverkehrbringen nachgewiesen werden. Die Verantwortung für die Einhaltung der gesetzlichen Vorschriften liegt beim Hersteller bzw. Inverkehrbringer. Insbesondere dürfen die Produkte die Gesundheit nicht schädigen und die Konsumentinnen und Konsumenten aufgrund der Aufmachung und Werbung nicht täuschen. Die kantonalen Vollzugsbehörden kontrollieren die Produkte auf dem Markt stichprobenweise.

- **Wann ist die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll?**
  Antwort: Die Einnahme von NEM ist bei einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung in der Regel nicht notwendig. Sie können eine einseitige, unausgewogene Ernährung auch nicht ausgleichen. Ein entsprechender Hinweis ist auf der Verpackung von NEM erforderlich. Für bestimmte Bevölkerungsgruppen kann jedoch die vorübergehende Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll sein. Zu diesen Gruppen gehören z. B. Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere und ältere Personen.

- **Dürfen Nahrungsergänzungsmittel als Heilmittel angepriesen werden?**
  Antwort: Nein. Die Zweckbestimmung von NEM ist die Ergänzung der allgemeinen Ernährung mit Vitaminen (z. B. Vitamin C), Mineralstoffen (z. B. Eisen) oder sonstigen Stoffen (z. B. essentielle Fettsäuren). Der Zweck von NEM ist nicht die Heilung, Linderung oder Verhütung von Krankheiten. NEM dürfen nicht mit Heilanpreisungen beworben oder als Heilmittel aufgemacht sein. Vorsicht geboten ist deshalb bei unseriösen Anbietern, die Nahrungsergänzungsmittel zur Vorbeugung oder Behandlung von Krankheiten verkaufen wollen.

- **Welche Aussagen sind für Nahrungsergänzungsmittel erlaubt?**
  Antwort: Erlaubt sind gesundheitsbezogene Angaben, wenn sie im Anhang 14 der Verordnung des EDI betreffend die Information über Lebensmittel (LIV; SR 817.022.16) aufgeführt sind; oder wenn sie vom BLV zugelassen sind und die Bedingungen für die Verwendung in einem NEM erfüllt sind (z. B. Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei.).

- **Gibt es Vorschriften zur Kennzeichnung von Nahrungsergänzungsmitteln?**
  Antwort: Ja. Es gelten allgemeine Vorschriften, die für alle Lebensmittel gelten. Zudem gelten spezifische Vorgaben für die Kennzeichnung von NEM. Die obligatorischen Angaben müssen in mindestens einer Amtssprache des Bundes angebracht werden, d. h. in deutscher, französischer oder italienischer Sprache.

- **Welche spezifischen Kennzeichnungsvorschriften bestehen für Nahrungsergänzungsmittel?**
  Antwort:
  Die Sachbezeichnung «Nahrungsergänzungsmittel» muss auf der Verpackung angegeben sein.
  Zusätzlich müssen zwingend folgende Angaben auf einem NEM angegeben sein (Art. 3 Abs. 7 VNem):
  - die empfohlene tägliche Verzehrsmenge in Portionen des Erzeugnisses;
  - ein Warnhinweis, die angegebene empfohlene Tagesdosis nicht zu überschreiten;
  - ein Hinweis, dass NEM nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden sollen;
  - ein Hinweis, dass die Produkte ausserhalb der Reichweite von kleinen Kindern zu lagern sind;
  - gegebenenfalls Warnhinweise oder ein Hinweis auf eine spezifische Zielgruppe oder eine Verwendungsbedingung (stoffspezifisch);
  - die Namen der Kategorien der Vitamine, Mineralstoffe oder sonstigen Stoffe, die für das Erzeugnis charakteristisch sind, oder eine Angabe zur Beschaffenheit dieser Vitamine, Mineralstoffe oder sonstigen Stoffe.

  Anstelle einer Nährwertdeklaration muss der Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sonstigen Stoffen und ggf. deren prozentualer Anteil an den Referenzmengen pro empfohlene tägliche Verzehrsmenge angegeben werden.

- **Können Produkte aus dem Ausland für den Eigenbedarf importiert werden, wenn sie der schweizerischen Gesetzgebung nicht entsprechen?**
  Antwort: Das Lebensmittelrecht gilt nicht für die Einfuhr von Lebensmitteln oder Gebrauchsgegenständen für die private häusliche Verwendung. Es ist daher grundsätzlich erlaubt, Lebensmittel für den Eigengebrauch zu importieren, die der schweizerischen Gesetzgebung nicht entsprechen (Art. 2 Abs. 4 Bst. b LMG). Der Import und der Verzehr erfolgen dabei auf eigene Verantwortung.
  Im Einzelfall kann ein NEM aus dem Ausland in der Schweiz auch als Heilmittel gelten und unter die Bestimmungen des Heilmittelgesetzes fallen. Zu Arzneimitteln kann Swissmedic Auskunft geben.
  Für die Kontrolle der Lebensmittel an der Grenze ist das Bundesamt für Zoll und Grenzsicherheit zuständig (Ausnahme: Lebensmittel tierischen Ursprungs).

- **Was ist zu beachten, wenn NEM im Internet bestellt werden?**
  Antwort: Auch für NEM, die im Internet angeboten werden, gelten die gesetzlichen Bestimmungen. Es müssen vor dem Kauf die gleichen Informationen für die Konsumentinnen und Konsumenten wie im Verkaufsgeschäft verfügbar sein. Einzige Ausnahmen sind das Mindesthaltbarkeits- bzw. Verbrauchsdatum sowie das Warenlos des Produktes.
  Möglicherweise sind NEM, die über das Internet vertrieben werden, nicht sicher. Vorsicht geboten ist insbesondere bei Nahrungsergänzungsmitteln, welche auf ausländischen Internetseiten oder Internetseiten ohne vollständige Adresse angeboten werden, mit übertriebenen Versprechen («Wundermittel») beworben werden oder nicht in einer Amtssprache gekennzeichnet sind. Weitere Informationen dazu sind auf der Internetseite des BLV abrufbar.