



Foto: stuchin/Fotolia.com

**TEST** Multivitaminpräparate

# Gesund ist was anderes

Vitamine und Mineralstoffe in einer Tablette werden als Rundum-sorglos-Paket zum Erhalt der Gesundheit von Kindern verkauft. Doch immer mehr Studien zeigen: Mit dem Nutzen solcher Produkte ist es nicht weit her, die Risiken sind nicht zu unterschätzen. Und so schnitten etliche Multivitaminpräparate katastrophal ab.

**Viele Eltern haben** Sorge, dass ihre Kinder mit dem normalen Essen nicht genug Vitamine bekommen. Kein Wunder also, dass uns findige Hersteller spezielle Vitaminpillen für Kinder anbieten. Doch in jüngster Zeit mehren

sich die Hinweise, dass die Vitaminpillen anscheinend sogar schaden können. Wir haben daher die Anforderungen an Nahrungsergänzungsmittel erhöht. Vormalig konnte ein Produkt mit „sehr gut“ abschneiden, wenn es den

Dosierungsempfehlungen des Bundesinstituts für Risikobewertung entsprach. Diese sollen sicherstellen, dass die Präparate zumindest nicht schaden – was inzwischen fraglich ist. Wir fordern jetzt zusätzlich, dass die Einnahme von Vitaminpillen für gesunde Anwender von Nutzen ist.

ÖKO-TEST hat neun Multivitaminpräparate für Kinder unter die Lupe genommen und ihre Inhaltsstoffe prüfen lassen. Bis auf zwei diätetische Lebensmittel sind alle als Nahrungsergänzungsmittel im Verkehr.

## Das Testergebnis

- Kein Produkt ist eine Empfehlung wert. Eines erreicht mit Ach und Krach ein „befriedigend“. Zu hohe Dosierungen, fragwürdige Auslobungen und mangelnder Nutzen sorgen für ein „mangelhaftes“ und fünf „ungenügende“ Gesamturteile.
- Ein Nutzen von Multivitaminpräparaten für gesunde Kinder ist nicht ersichtlich. Ihre volle Wirkung entwickeln Vitamine anscheinend nur im natürlichen Verbund des Lebensmittels. Die in den Pillen enthaltenen Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen lassen sich leicht auch mit einer abwechslungsreichen Ernährung zuführen. Die Präparate können auch kein falsches Ernährungsverhalten ausgleichen. „Eine vollwertige Ernährung liefert nicht nur essenzielle Nährstoffe, sondern auch die energieliefernden Nährstoffe im richtigen Verhältnis sowie adäquate Mengen an

Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen“, betont die Deutsche Gesellschaft für Ernährung in ihren Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr.

■ Bis heute sind Höchst- und Mindestmengen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungen gesetzlich nicht geregelt. Nur zwei Produkte halten die Höchstmengenempfehlungen des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) für Nahrungsergänzungsmittel ein.

■ Fragwürdige Auslobungen und Deklarationsmängel tragen ihr Übriges zum schlechten Abschneiden der getesteten Produkte bei. Als fragwürdig beurteilen wir Formulierungen, die für das Produkt als solches oder im Zusammenhang mit einzelnen Vitaminen und Mineralstoffen auf die Gesundheit oder Gesunderhaltung von bestimmten Körperteilen oder -funktionen zielen. Derartige gesundheitsbezogene Angaben sind vielfach nicht durch wissenschaftliche Stellungnahmen der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) gedeckt. Nicht belegt ist auch, dass die Einnahme von Vitamin C

und/oder Zink vor Infekten schützt. Daher werten wir Hinweise auf die Abwehrkräfte ab.

■ Seit Mitte der 1990er-Jahre weiß man, dass Betacarotin in Vitaminpillen das Lungenkrebsrisiko bei Rauchern erhöhen kann. Da die Wirkung von isoliertem Betacarotin bei Nichtrauchern ungeklärt ist, werten wir den Zusatz auch in den Produkten für Kinder ab.

■ Mehr Schein als Sein steckt in manchen Nährwerttabellen, die auf die Verpackungen der Produkte aufgedruckt sind. Dort werden zum Teil Inhaltsstoffe, etwa Magnesium, ausgelobt, die nur in sehr geringer Menge enthalten sind.

■ Als Deklarationsmängel bewerten wir auch fehlende Altersbeschränkungen: Nach den BfR-Empfehlungen sollten Produkte mit Magnesium nicht von Kindern unter vier Jahren eingenommen werden.

■ Nichts für Kinderzähne: In den Multivitaminpräparaten werten wir Zusätze von Zucker und Zitronensäure ab. Etliche Produkte enthalten Saccharose, Glucose-/sirup oder Lactose, die Karies verursachen können. Zitronensäure kann dem Zahnschmelz zusetzen.

### ÖKO-TEST rät

- Eine abwechslungsreiche Ernährung liefert ausreichend Nährstoffe und bietet Genuss. Selbst wenn sich Kinder nicht optimal ernähren, leiden sie nicht automatisch an einem Vitamin- und Mineralstoffmangel.
- Ist der Bedarf an einzelnen Vitaminen und Mineralstoffen tatsächlich erhöht, beispielsweise aufgrund bestimmter Erkrankungen (Morbus Crohn, Sprue), stehen nach ärztlicher Abklärung entsprechend dosierte Arzneimittel zur Verfügung.



Helfen Sie jetzt!



**SOS  
KINDERDORF**  
In Deutschland und der Welt

Spendenkonto 780 80 05  
BLZ 700 205 00  
Bank für Sozialwirtschaft  
[www.sos-kinderdorf.de](http://www.sos-kinderdorf.de)

<b>TEST Multivitaminpräparate</b>		Preis pro Tagesdosis	Altersbeschränkung	Testergebnis Maßgebliche Inhaltsstoffe	Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe	Testergebnis Weitere Mängel
Produkt	Anbieter					
Salus Floradix Kindervital mit Calcium, Saft	Salus	0,49 Euro	ab 4 Jahre	befriedigend	sehr gut	gut
Altapharma Multivitamine für Kinder, Kautabletten	Rossmann	0,08 Euro	ab 4 Jahre	befriedigend	gut	befriedigend
Mulgatol Junior, Gelee	Hemopharm	0,43 Euro	ab 4 Jahre	ausreichend	gut	sehr gut
Fit+Vital Multivitamine für Kinder, Lutschtabletten	Müller Drogeriemarkt	0,08 Euro	nein	mangelhaft	gut	gut
Centrum Junior von A bis Zink, Kauapletten	Pfizer Consumer Healthcare (Apotheke)	0,30 Euro	ab 4 Jahre	ungenügend	befriedigend	sehr gut
Kinderpunkt Multivitamin Kraft-Trunk	Sebapharma (Apotheke)	0,45 Euro	ab 2 Jahre	ungenügend	sehr gut	gut
Prokid Multi-Vitamin plus Zink, Lutschtabletten	Sanotact	0,18 Euro	ab 4 Jahre	ungenügend	befriedigend	gut
Salusino Mineral-Vitamin-Trank	Salus-Haus (Reformhaus)	0,48 Euro	nein	ungenügend	sehr gut	gut
Sanostol Multi-Vitamin Saft	Nycomed	0,21 Euro	ab 3 Jahre	ungenügend	befriedigend	sehr gut



**Salus Floradix Kindervital mit Calcium, Saft**  
Salus



**Altapharma Multivitamine für Kinder, Kautabletten**  
Rossmann



**Mulgatol Junior, Gelee**  
Hemopharm



**Centrum Junior von A bis Zink, Kauapletten**  
Pfizer Consumer Healthcare (Apotheke)



**Kinderpunkt Multivitamin Kraft-Trunk**  
Sebapharma (Apotheke)



**Prokid Multi-Vitamin plus Zink, Lutschtabletten**  
Sanotact



**Salusino Mineral-Vitamin-Trank**  
Salus-Haus (Reformhaus)

Anmerkungen	Gesamturteil
1) 2) 17)	<b>befriedigend</b>
1) 2) 4) 8)	<b>ausreichend</b>
2) 7) 14) 19)	<b>ausreichend</b>
1) 2) 4) 9)	<b>mangelhaft</b>
2) 4) 5) 7) 15) 22) 23) 24) 25) 26)	<b>ungenügend</b>
1) 2) 12) 20) 22) 27)	<b>ungenügend</b>
1) 2) 4) 6) 7) 21) 23)	<b>ungenügend</b>
1) 2) 9) 11) 12) 13) 14) 16) 18) 22)	<b>ungenügend</b>
2) 3) 4) 7) 10) 15)	<b>ungenügend</b>



**Fit+Vital Multivitaminen für Kinder, Lutschtabletten**  
Müller Drogeriemarkt



**Sanostol Multi-Vitamin Saft**  
Nycomed

**Anmerkungen:** 1) Weiterer Mangel: PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung. 2) Kein Nutzen für gesunden Anwender. 3) Fragwürdige Auslobung: „Erhalt eines gesunden Immunsystems.“ 4) Enthält Zitronensäure. 5) Auf der Verpackung wird Whitehall-Much, die zu Pfizer gehören, als Anbieter genannt. 6) Fragwürdige Auslobungen: gesund; Zink und Vitamin C unterstützen das Immunsystem. 7) Enthält Zucker. 8) Weiterer Mangel: Auslobung „ohne Konservierungsstoffe“ oder „ohne Konservierungsstoffe (lt. Gesetz)“. 9) Enthält isoliertes Betacarotin. 10) Laut Anbieter wird das Produkt nicht mehr als Saft, sondern als Sirup bezeichnet. Außerdem handele es sich bei Sanostol nicht um Produkte ausschließlich für Kinder, sondern für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. 11) Der Preis bezieht sich auf die für die jüngste Altersgruppe empfohlene Tagesdosis von 10 ml. 12) Diätetisches Lebensmittel. 13) Deklarationsmangel: Geringer Calciumgehalt. 14) Enthält mehr als 1,15 mg Vitamin B6 pro höchste empfohlene Tagesdosis. 15) Enthält mehr als 0,2 mg/kg Vitamin A pro höchste empfohlene Tagesdosis. 16) Produkt enthält Magnesium, trägt aber weder einen Warnhinweis, dass es nicht für Kinder unter vier Jahren geeignet ist, noch alternativ eine Verzehrsempfehlung für Kinder ab vier Jahren. 17) Der Preis bezieht sich auf die für die jüngste Altersgruppe empfohlene Tagesdosis von 10 ml. 18) Deklarationsmangel: geringer Magnesiumgehalt. 19) Die Abwertung der Vitamindosen und der Preis beziehen sich auf die für die jüngste Altersgruppe empfohlene Tagesdosis von 2–3 x ein halber Teelöffel, entsprechend 7,5 g. 20) Die Abwertung der Vitamindosen und der Preis beziehen sich auf die für die jüngste Altersgruppe empfohlene Tagesdosis von 45 ml. 21) Der Preis bezieht sich auf die für die jüngste Altersgruppe empfohlene Tagesdosis von 2 Tabletten. 22) Enthält Eisen. 23) Enthält Zink. 24) Enthält Mangan. 25) Fragwürdige Auslobungen: für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung der Knochen bei Kindern; wichtig zur Unterstützung von Abwehrkräften. 26) Deklarationsmängel: geringe Vitamin-K- und Magnesiumgehalte. 27) Fragwürdige Auslobungen: stärkt die Abwehr gegen Infektionen; „fördert die gesunde Entwicklung des Kindes“.

**Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.** Unter dem Testergebnis

Maßgebliche Inhaltsstoffe führt zur Abwertung um jeweils zwei Noten: a) fehlender Nutzen des Produktes für den gesunden Verbraucher; b) bis zu 2 mg isoliertes Betacarotin pro höchste empfohlene Tagesdosis; c) Mangan; d) Eisen; e) mehr als 0,2 mg Vitamin A pro höchste empfohlene Tagesdosis; f) Zink; g) Aussagen, die sich auf eine erhöhte Infektionsgefahr und/oder Stärkung und/oder Unterstützung der Abwehrkräfte und/oder ein gesundes Immunsystem und/oder Hinweise auf die Gesundheit oder die Gesunderhaltung von Körperteilen oder -funktionen beziehen. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) ein fehlender Warnhinweis bei magnesiumhaltigen Produkten, dass diese nicht für Kinder unter vier Jahren geeignet sind (alternativ eine Verzehrsempfehlung für Kinder ab vier Jahren); b) mehr als 1,15 mg Vitamin B6 pro höchste empfohlene Tagesdosis für Kinder ab 4 Jahren; c) mehr als 400 µg Folsäure pro höchste empfohlene Tagesdosis; d) in der Nährwerttabelle der Produkte ausgewiesene geringe Gehalte von Calcium oder Magnesium und/oder Vitamin K, die weniger als 15 Prozent der in der Nährwertkennzeichnungsverordnung genannten empfohlenen Tagesdosis betragen. Unter dem Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe führt zur Abwertung um jeweils eine Note: a) der Zusatz von Zucker (Glucose, Saccharose und/oder Lactose); b) der Zusatz von Zitronensäure. Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führen zur Abwertung um eine Note: PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung. Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Maßgebliche Inhaltsstoffe und dem Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe. Es kann nicht besser sein als das schlechteste Einzelergebnis. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ oder schlechter ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Note.

**Testmethoden:** siehe [www.oekotest.de](http://www.oekotest.de) → Suchen → „J1301“ eingeben.

**Bereits veröffentlicht:** ÖKO-TEST Kompakt Vitamine 3/2012. Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.

**Preisberechnung:** basiert auf dem kleinsten Produktangebot und der für die jüngste Altersgruppe empfohlenen Tagesdosis.

# Zusatzinformationen

## ANBIETER

Bio-Garten/Müller, Am Krebsenbach 5, 83670 Bad Heilbrunn, Tel. 08046/1886-82;  
Hemopharm, Königsteiner Str. 2, 61350 Bad Homburg, Tel. 0800/4477200;  
Nycomed Deutschland, Byk-Gulden-Str. 2, 78467 Konstanz, Tel. 0800/295-6666;  
Pfizer Deutschland/Whitehall-Much, Linkstr. 10, 10785 Berlin, Tel. 030/550055-01;  
Rossmann, Isernhägener Str. 16, 30938 Burgwedel, Tel. 01802/76776266;  
Salus Haus Dr. med. Otto Greither Nachf., Bahnhofstr. 24, 83052 Bruckmühl, Tel.  
08062/901-128;  
Sanotact/Biolabor, Hessenweg 10, 48157 Münster, Tel. 0251/1421-02;  
Sebapharma, Binger Str. 80, 56154 Boppard, Tel. 06742/900-0.