

Höchstmengen-Empfehlung des
Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) für
Vitamine in Nahrungsergänzungsmitteln (NEM)¹

Vitamine		Einheit	max. Tagesdosis aus NEM	zusätzliche Empfehlungen und (Warn-)Hinweise des BfR
A		mg	0 ²	
Betacarotin		mg	3,5	
D		µg	20	Produkte bis zu einer Tagesdosis von 20 µg können noch als NEM eingestuft werden (entspricht max. Gesamt-Zufuhrempfehlung bei komplett fehlender körpereigener Produktion); höher dosierte Präparate sind als Arzneimittel anzusehen
E Tocopherole		mg	30	Bei Männern ab 55 Jahren kann eine unkontrollierte Supplementierung von Vitamin E das Risiko für Prostatakrebs erhöhen.
K	K1	µg	80	bei Einnahme gerinnungshemmender Medikamente Verzehr nur nach Absprache mit dem Arzt
	K2	µg	25	
Niacin	Nicotinsäure	mg	4	Hinweis für Schwangere: nicht mehr als 16 mg/Tag
	Nicotinamid	mg	160	
	Inosithexanicotinat	mg	4,4	
B6 Pyridoxin		mg	0,9	
Folsäure		µg	200	Nahrungsergänzungsmittel vor und während der Schwangerschaft, ggf. 800 µg (nur nach ärztlichem Rat)
		µg	400	
B12 Cobalamine		µg	25	
C		mg	250	
B1 Thiamin		mg	–	nachzeitigem Wissensstand keine Festlegung von Höchstmengen für NEM nötig; Potential für unerwünschte Effekte jedoch nicht auszuschließen
B2 Riboflavin		mg	–	– " –
Pantothensäure		µg	–	– " –
Biotin ³		µg	–	Hinweis: Personen, die sich einem Labortest unterziehen müssen, sollten ihren Arzt über die Einnahme von Biotin informieren

¹ Empfehlungen des BfR, berücksichtigen neben der Versorgungslage in Deutschland vor allem auch das Risiko, das von einzelnen Stoffen bei einer zu hohen Zufuhr ausgeht. Sie gelten für Jugendliche ab 15 Jahren und für Erwachsene. Für Kinder unter 15 Jahren sind gesonderte Betrachtungen und ggf. geringer dosierte Produkte notwendig.

² Option 1 (www.bfr.bund.de/cm/343/aktualisierte-hoehstmengenvorschlaege-fuer-vitamine-und-mineralstoffe-in-nahrungsergaenzungsmitteln-und-angereicherten-lebensmitteln-2024.pdf)

³ Verfälschung von Labortests möglich (Werte von u.a. Schilddrüsenhormonen, Sexualhormonen, Herz-Kreislauf-Markern)

Mineralstoffe	Einheit	max. Tagesdosis aus NEM	zusätzliche Empfehlungen und (Warn-)Hinweise des BfR
Bor	mg	0,5 ²	Warnhinweis: für Kinder und Jugendliche nicht geeignet
Calcium	mg	500	Hinweis bei NEM mit mehr als 250 mg/Tagesdosis: auf Ein- nahme weiterer calciumhaltiger NEM sollte verzichtet werden
Chlorid	mg	0	
Chrom	µg	60	
Eisen	mg	6	Warnhinweis für Männer, Frauen nach der Menopause und Schwangere: Einnahme nur nach Rücksprache mit dem Arzt
Fluorid	mg	0	
Jod	µg	100	Schwangere und Stillende: 150 µg/Tag
Kalium	mg	500	
Kupfer	mg	1 ²	Warnhinweis: für Kinder und Jugendliche nicht geeignet
Magnesium	mg	250	Einnahme der empfohlenen Tageshöchstmenge auf zwei oder mehr Portionen verteilen
Mangan	mg	0,5	
Molybdän	µg	80	
Natrium	mg	0	
Phosphor	mg	0	
Selen	µg	40	
Siliziumverbindungen			
Siliziumdioxid	mg	350 ³	
Kieselsäure (Silicagel)	mg	100 ³	
Cholin-stabilisierte Orthokieselsäure	mg	10 ³	
Organisches Silizium (Monomethylsilantriol)	mg	10 ³	
Zink	mg	6,5	Hinweis auf NEM mit mehr als 3,5 mg/Tagesdosis: auf Einnahme weiterer zinkhaltiger NEM sollte verzichtet werden

¹ Empfehlungen des BfR, berücksichtigen neben der Versorgungslage in Deutschland vor allem auch das Risiko, das von einzelnen Stoffen bei einer zu hohen Zufuhr ausgeht. Sie gelten für Jugendliche ab 15 Jahren und für Erwachsene. Für Kinder unter 15 Jahren sind gesonderte Betrachtungen und ggf. geringer dosierte Produkte notwendig.

² Empfehlungen für Erwachsene ab 18 Jahren

³ Höchstmengen bezogen auf Silizium