



WDR 2-Quintessenz testet Kindervitamine: Überdosiert und überflüssig

WDR 2-Quintessenz testet Kindervitamine: Überdosiert und überflüssig
Eine Tomate und ein halber Kohlrabi reichen, damit ein Kind genug Gemüse am Tag bekommt. Trotzdem sind Drogerien und Apotheken voll mit Kapseln, Säften und Lutschpastillen gegen Vitamin- und Mineralstoffmangel. Geschätzte 30 Millionen Euro geben Eltern im Jahr für solche Nahrungsergänzungsmittel aus. Die WDR 2-Sendung "Quintessenz" hat zehn Vitaminpräparate für Kinder zur Analyse ins Labor geschickt hat. Ergebnis: Die Mittel schaden oft mehr als dass sie nützen. Die Präparate enthalten zum Teil weit mehr Wirkstoffe als Experten für Kinder empfehlen. Von den vier Produkten mit Vitamin A im Test waren drei überdosiert. Sie enthielten bis zum dreifachen der empfohlenen Tagesdosis. Beim Vitamin E sah es ähnlich aus: Von den acht getesteten Mitteln mit diesem Vitamin lagen drei über der empfohlenen Dosis. Drei weitere decken bereits den gesamten Tagesbedarf, weiteres Vitamin E kommt dann noch über die Nahrung dazu. Beide Wirkstoffe gehören zu den fettlöslichen Vitaminen, die sich im Körper anreichern. Zu viel Vitamin A kann beispielsweise Kopfschmerzen und Hautprobleme auslösen. Bei einer gesunden und ausgewogenen Ernährung müssen Eltern bei ihren Kindern keinerlei Mangelercheinungen befürchten. Das gilt besonders für Mineralstoffe. Diese sollten nach Meinung von Experten in Nahrungsergänzungsmitteln gar nicht zugesetzt sein. Trotzdem enthielten drei der getesteten Präparate hohe Dosen an Zink und vier Mittel Eisen, das bei einer Überdosierung das Wachstum und die Entwicklung von Kindern behindern kann. Nahrungsergänzungsmittel für Kinder sind also nicht nur überflüssig, sie sind möglicherweise auch schädlich - und teuer. Die teuerste Tagesdosis im Test lag bei einem Euro. Macht 30 Euro im Monat, die Eltern besser und sicherer in Obst, Gemüse und Vollkornprodukte investieren können. Details zu den Testergebnissen gibt in folgenden Sendungen: WDR 2, 12.3.2013, zwischen 7 und 8 Uhr
WDR 5, 12.3.2013, Neugier genügt, 11.50 Uhr
Westdeutscher Rundfunk - WDR
Appelhofplatz 1
50667 Köln
Deutschland
Telefon: +49 (221) 220-0
URL: <http://www.wdr.de>
 http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n_pinr_=525649 width="1" height="1">

Pressekontakt

Westdeutscher Rundfunk - WDR

50667 Köln

[Http://wdr.de](http://wdr.de)

Firmenkontakt

Westdeutscher Rundfunk - WDR

50667 Köln

[Http://wdr.de](http://wdr.de)

17 Millionen Menschen in Nordrhein-Westfalen und ? per Kabel oder via Satellit ? viele weitere Millionen Hörer und Zuschauer können die fünf Radioprogramme und das umfassende Fernsehangebot des WDR in ganz Deutschland empfangen, über Satellit sogar in Europa. Der WDR ist für alle da, für Mehrheiten ebenso wie für Minderheiten. Das ist sein Programmauftrag als öffentlich-rechtliches Medienunternehmen