

FOLGE 2.5: NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Hier findest du alle Folgen des Podcasts: www.vz-bln.de/nachgehakt

Hier findest du die 18. Folge zum Thema Nahrungsergänzungsmittel: www.vz-bln.de/node/58889

1 Was sind Nahrungsergänzungsmittel rechtlich?

- a) Medikamente
- b) Lebensmittel
- c) Medizinprodukte

2 Wie werden Nahrungsergänzungsmittel reguliert?

- a) Arzneimittelrecht
- b) Lebensmittelrecht

3 Wer überprüft Nahrungsergänzungsmittel vor der Vermarktung auf Wirksamkeit und Sicherheit?

- a) Bundesinstitut für Risikobewertung
- b) Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit
- c) Nahrungsergänzungsmittel werden von keiner Behörde geprüft, bevor sie auf den Markt kommen. Verantwortlich ist alleine der Hersteller

4 Für wen sind Nahrungsergänzungsmittel geeignet?

- a) Erkrankte bzw. Patient*innen
- b) gesunde Menschen
- c) Risikogruppen für Mangelzustände

5 Welche Gefahren drohen, wenn man Nahrungsergänzungsmittel nimmt?

- a) Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten
- b) Überdosierung
- c) Abhängigkeit

6 Welche Personen können Risikogruppen für bestimmte Mangelzustände sein?

- a) Kinder
- b) Schwangere
- c) chronisch oder akut Erkrankte
- d) ältere Menschen
- e) Gesunde, die durch eine bestimmte Ernährungsform einen Mangel bekommen könnten

7 Können auch wasserlösliche Vitamine überdosiert werden?

- a) ja
- b) nein

8 Wenn ich mich mit viel Fast Food und Süßigkeiten ernähre, kann ich das mit einem Vitaminpräparat ausgleichen

- a) ja
- b) nein

9 Welche Aussage darf auf einem Produkt mit Zink stehen?

- a) Zink verbessert das Immunsystem und die Abwehrkräfte
- b) Zink trägt zu einem normalen Immunsystem bei
- c) nichts davon

10 Richtig oder falsch? Vitamine und Mineralstoffe werden über natürliche Lebensmittel oft besser aufgenommen als über Nahrungsergänzungsmittel.

- a) richtig
- b) falsch