

Höchstmengenempfehlungen des BfR

für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln und angereicherten Lebensmitteln

Jahr	Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln* (pro Tagesverzehrempfehlung eines Produkts)		Vitamine und Mineralstoffe in angereicherten Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs	
Vitamin A**				
2021	Option 1	Kein Zusatz	Margarine und Mischfetterzeugnisse	1,0 mg/100 g
	Option 2	0,2 mg	Sonstige Lebensmittel des allgemeinen Verzehrs	Kein Zusatz
Hinweis: Vitamin-A-Supplementierung in der Schwangerschaft nur nach ärztlicher Rücksprache				
2004	Erwachsene	0,4 mg	Margarine und Mischfetterzeugnisse	1,0 mg/100 g
	Kinder zwischen 4 und 10 Jahren	0,2 mg	Sonstige Lebensmittel des allgemeinen Verzehrs	Kein Zusatz
Beta-Carotin**				
2021	3,5 mg	Option 1: Unter der Annahme, dass nur 15 % der Tagesenergie aus angereicherten Lebensmitteln aufgenommen werden:		
		Feste Lebensmittel	1,7 mg/100 g	
		Getränke	0,45 mg/100 ml	
		Option 2: Beschränkung auf „Frühstückszerealien“, „Milchprodukte“ und „Säfte und Erfrischungsgetränke“ und Höchstmengen entsprechend 15 % bzw. 7,5 % des Nährwertkennzeichnungsreferenzwertes:		
		Feste Lebensmittel	0,72 mg/100 g	
		Getränke	0,36 mg/100 ml	
Option 3: Beschränkung des Zusatzes von Beta-Carotin zu ernährungsphysiologischen Zwecken auf feste Lebensmittel				
2004	2,0 mg	Kein Zusatz		

* Die Höchstmengenvorschläge für Nahrungsergänzungsmittel beziehen sich auf Erwachsene (2004) bzw. auf Personen ab 15 Jahren und Erwachsene (ab 2021), sofern nicht anders angegeben.

** in Überarbeitung

Höchstmengeneempfehlungen des BfR

für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln und angereicherten Lebensmitteln

Jahr	Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln* (pro Tagesverzehrempfehlung eines Produkts)		Vitamine und Mineralstoffe in angereicherten Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs	
Vitamin D				
2023	20 µg		Milch und Milchprodukte, einschließlich Käse	1,5 µg/100 g
			Brot und Getreideprodukte (außer Feinbackwaren)	5,0 µg/100 g
			Streichfette und Speiseöle	7,5 µg/100 g
			Sonstige Lebensmittel	Kein Zusatz
			UV-bestrahlte Lebensmittel und daraus hergestellte Produkte**	Siehe Durchführungsverordnung (EU) 2017/2470
2021	20 µg		Milch und Milchprodukte, einschließlich Käse	1,5 µg/100 g
			Brot und Getreideprodukte (außer Feinbackwaren)	5,0 µg/100 g
			Streichfette und Speiseöl	7,5 µg/100 g
			UV-bestrahlte Speisepilze***	10,0 µg/100 g
			UV-bestrahlte Milch***	3,2 µg/100 g
			Sonstige Lebensmittel des allgemeinen Verzehrs	Kein Zusatz
2004	Personen < 65 Jahre	5 µg	Margarine und Mischfetterzeugnisse	2,5 µg/100 g
	Personen > 65 Jahre	10 µg	Speiseöle	20 µg/l
			Sonstige Lebensmittel des allgemeinen Verzehrs	Kein Zusatz

* Die Höchstmengenvorschläge für Nahrungsergänzungsmittel beziehen sich auf Erwachsene (2004) bzw. auf Personen ab 15 Jahren und Erwachsene (ab 2021), sofern nicht anders angegeben.

** UV-bestrahlte Lebensmittel und daraus hergestellte Produkte unterliegen der VO (EU) 2015/2283 über neuartige Lebensmittel. Die entsprechenden Genehmigungen zum Inverkehrbringen sind der Durchführungsverordnung (EU) 2017/2470 der Kommission vom 20. Dezember 2017 in der jeweils konsolidierten Fassung zu entnehmen.

*** UV-bestrahlte Lebensmittel unterliegen der VO (EU) 2015/2283 über neuartige Lebensmittel. Die entsprechenden Genehmigungen zum Inverkehrbringen dieser Lebensmittel beziehen sich nur auf die Lebensmittel selbst und nicht auf daraus hergestellte Produkte.

Höchstmengenempfehlungen des BfR

für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln und angereicherten Lebensmitteln

Jahr	Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln* (pro Tagesverzehrempfehlung eines Produkts)	Vitamine und Mineralstoffe in angereicherten Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs	
Vitamin E***			
2021	30 mg <i>Hinweis: Männer ab 55 Jahren sollten durch geeignete Risikokommunikationsmaßnahmen dafür sensibilisiert werden, dass eine unkontrollierte Supplementierung von Vitamin E das Risiko für Prostatakrebs erhöhen kann.</i>	Feste Lebensmittel	7 mg/100 g
		Getränke	2 mg/100 ml
2004	15 mg	Ggf. Beschränkung auf einzelne Lebensmittelgruppen und ggf. Kopplung des Zusatzes an den Polyenfettsäuregehalt der Lebensmittel	15 mg**
Vitamin K			
2021	Vitamin K ₁	80 µg	Kein Zusatz
	Vitamin K ₂	25 µg	
<i>Hinweis: Personen, die gerinnungshemmende Medikamente einnehmen, sollten vor Einnahme von Vitamin K-haltigen NEM ärztlichen Rat einholen.</i>			
2004		80 µg	80 µg**
Vitamin B₁			
2021	Keine Höchstmengen		Keine Höchstmengen
2004	4 mg		1,3 mg**
Vitamin B₂			
2021	Keine Höchstmengen		Keine Höchstmengen
2004	4,5 mg		1,5 mg**
Niacin			

* Die Höchstmengenvorschläge für Nahrungsergänzungsmittel beziehen sich auf Erwachsene (2004) bzw. auf Personen ab 15 Jahren und Erwachsene (ab 2021), sofern nicht anders angegeben.

** bezogen auf die zu erwartende Tagesverzehrmenge eines Lebensmittels

*** in Überarbeitung

Höchstmengenempfehlungen des BfR

für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln und angereicherten Lebensmitteln

Jahr	Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln* (pro Tagesverzehrempfehlung eines Produkts)		Vitamine und Mineralstoffe in angereicherten Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs	
2021	Nikotinamid	160 mg	Nikotinamid	37 mg/100 g
	Ab einer Tagesdosis von mehr als 16 mg pro NEM: Hinweis, dass Schwangere auf die Einnahme solcher Produkte verzichten sollten (ggf. unter Angabe der Gründe)			10 mg/100 ml
	Nikotinsäure	4,0 mg	Nikotinsäure	Kein Zusatz
	Inosithexanicotinat	4,4 mg	Inosithexanicotinat	Kein Zusatz
2004	Nikotinamid	17 mg	Nikotinamid	17 mg**
	Nikotinsäure	Kein Zusatz	Nikotinsäure	Kein Zusatz
Vitamin B₆				
2023	0,9 mg		Option 1: Unter der Annahme, dass 30 % der Tagesenergie aus angereicherten Lebensmitteln aufgenommen werden und die Anreicherung auf feste Lebensmittel beschränkt wird:	0,27 mg/100 g
			Option 2: Unter der Annahme, dass nur 15 % der Tagesenergie aus angereicherten Lebensmitteln aufgenommen werden:	
			Feste Lebensmittel	0,54 mg/100 g
		Getränke	0,14 mg/100 ml	
2021	3,5 mg		Feste Lebensmittel	0,85 mg/100 g
			Getränke	0,23 mg/100 ml
2004	5,4 mg			1,2–1,6 mg**
Pantothensäure				

* Die Höchstmengenvorschläge für Nahrungsergänzungsmittel beziehen sich auf Erwachsene (2004) bzw. auf Personen ab 15 Jahren und Erwachsene (ab 2021), sofern nicht anders angegeben.

** bezogen auf die zu erwartende Tagesverzehrmenge eines Lebensmittels

Höchstmengeneempfehlungen des BfR

für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln und angereicherten Lebensmitteln

Jahr	Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln* (pro Tagesverzehrempfehlung eines Produkts)	Vitamine und Mineralstoffe in angereicherten Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs	
2021	Keine Höchstmengen	Keine Höchstmengen	
2004	18 mg	6 mg**	
Vitamin B₁₂			
2021	25 µg	Feste Lebensmittel	6 µg/100 g
		Getränke	1,6 µg/100 ml
2004	3–9 µg	3 µg**	
		Ggf. Beschränkung des Vitaminzusatzes auf bestimmte Lebensmittelgruppen	
Folsäure***			
2024	200 µg	Option 1: Unter der Annahme, dass nur 15 % der Tagesenergie aus angereicherten Lebensmitteln aufgenommen werden:	
		Feste Lebensmittel	98,5 µg/100 g
		Getränke	26 µg/100 ml
	Frauen im gebärfähigen Alter und Schwangere im ersten Trimester zur Reduktion des Risikos der Entstehung von Neuralrohrdefekten: 400 µg	Option 2: (entspricht 15 % bzw. 7,5 % des Nährwertkennzeichnungsreferenzwertes)	
		Feste Lebensmittel	30 µg/100 g
		Getränke	15 µg/100 ml

* Die Höchstmengenvorschläge für Nahrungsergänzungsmittel beziehen sich auf Erwachsene (2004) bzw. auf Personen ab 15 Jahren und Erwachsene (ab 2021), sofern nicht anders angegeben.

** bezogen auf die zu erwartende Tagesverzehrmenge eines Lebensmittels

*** Die Höchstmengenvorschläge beziehen sich auf die Verwendung von Folsäure. Sofern andere in der EU zulässige Folatquellen (wie z.B. Calcium-L-Methylfolat) anstelle von oder in Kombination mit Folsäure eingesetzt werden, sind die Höchstmengen entsprechend den von der EFSA abgeleiteten Umrechnungsfaktoren anzupassen. Siehe dazu:

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/aktualisierung-2024-hoehstmengenvorschlaege-fuer-folsaeure-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf>

Höchstmengeneempfehlungen des BfR

für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln und angereicherten Lebensmitteln

Jahr	Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln* (pro Tagesverzehrempfehlung eines Produkts)	Vitamine und Mineralstoffe in angereicherten Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs														
		<p>Option 3: Beschränkung auf:</p> <table border="1"> <tr> <td>Frühstückszerealien und Milchprodukte</td> <td>59,5 µg/100 g bzw. 100 ml</td> </tr> <tr> <td>Säfte und Erfrischungsgetränke</td> <td>16 µg/100 ml</td> </tr> </table> <p>Option 4: Beschränkung auf:</p> <table border="1"> <tr> <td>Feste Lebensmittel</td> <td>98,5 µg/100 g</td> </tr> </table>	Frühstückszerealien und Milchprodukte	59,5 µg/100 g bzw. 100 ml	Säfte und Erfrischungsgetränke	16 µg/100 ml	Feste Lebensmittel	98,5 µg/100 g								
Frühstückszerealien und Milchprodukte	59,5 µg/100 g bzw. 100 ml															
Säfte und Erfrischungsgetränke	16 µg/100 ml															
Feste Lebensmittel	98,5 µg/100 g															
2021	200 µg	<p>Option 1: Unter der Annahme, dass nur 15 % der Tagesenergie aus angereicherten Lebensmitteln aufgenommen werden:</p> <table border="1"> <tr> <td>Feste Lebensmittel</td> <td>80 µg/100 g</td> </tr> <tr> <td>Getränke</td> <td>20 µg/100 ml</td> </tr> </table> <p>Option 2: (entspricht 15 % bzw. 7,5 % des Nährwertkennzeichnungsreferenzwertes)</p> <table border="1"> <tr> <td>Feste Lebensmittel</td> <td>30 µg/100 g</td> </tr> <tr> <td>Getränke</td> <td>15 µg/100 ml</td> </tr> </table> <p>Option 3: Beschränkung auf:</p> <table border="1"> <tr> <td>Frühstückszerealien und Milchprodukte</td> <td>50 µg/100 g bzw. 100 ml</td> </tr> <tr> <td>Säfte und Erfrischungsgetränke</td> <td>15 µg/100 ml</td> </tr> </table> <p>Option 4: Beschränkung auf:</p> <table border="1"> <tr> <td>Feste Lebensmittel</td> <td>80 µg/100 g</td> </tr> </table>	Feste Lebensmittel	80 µg/100 g	Getränke	20 µg/100 ml	Feste Lebensmittel	30 µg/100 g	Getränke	15 µg/100 ml	Frühstückszerealien und Milchprodukte	50 µg/100 g bzw. 100 ml	Säfte und Erfrischungsgetränke	15 µg/100 ml	Feste Lebensmittel	80 µg/100 g
Feste Lebensmittel	80 µg/100 g															
Getränke	20 µg/100 ml															
Feste Lebensmittel	30 µg/100 g															
Getränke	15 µg/100 ml															
Frühstückszerealien und Milchprodukte	50 µg/100 g bzw. 100 ml															
Säfte und Erfrischungsgetränke	15 µg/100 ml															
Feste Lebensmittel	80 µg/100 g															
	<p>Frauen im gebärfähigen Alter und Schwangere im ersten Trimester zur Reduktion des Risikos der Entstehung von Neuralrohrdefekten: 400 µg</p>															
2004	400 µg	200 µg**														
Biotin																

* Die Höchstmengenvorschläge für Nahrungsergänzungsmittel beziehen sich auf Erwachsene (2004) bzw. auf Personen ab 15 Jahren und Erwachsene (ab 2021), sofern nicht anders angegeben.

** bezogen auf die zu erwartende Tagesverzehrmenge eines Lebensmittels

Höchstmengeneempfehlungen des BfR

für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln und angereicherten Lebensmitteln

Jahr	Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln* (pro Tagesverzehrempfehlung eines Produkts)	Vitamine und Mineralstoffe in angereicherten Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs	
2021	Keine Höchstmengen Hinweis auf biotinhaltigen NEM: Personen, die sich einem Labortest unterziehen müssen, sollten ihre/n Arzt/Ärztin oder das Laborpersonal darüber informieren, dass sie Biotin einnehmen/kürzlich eingenommen haben.	Keine Höchstmengen	
2004	180 µg	60 µg**	
Vitamin C			
2021	250 mg	Feste Lebensmittel	60 mg/100 g
		Getränke	16 mg/100 ml
2004	225 mg	100 mg**	
Natrium			
2021	Kein Zusatz zu ernährungsphysiologischen Zwecken	Kein Zusatz	
		Ausnahme: spezielle Getränke zum Ausgleich von erhöhten Natriumverlusten	1.150 mg/l (Mindestmenge: 460 mg/l)
2004	Kein Zusatz zu ernährungsphysiologischen Zwecken	Kein Zusatz	
		Ausnahme: Getränke, die gezielt zum Ausgleich nennenswerter Verluste bei gesunden Verbraucher/innen bestimmt sind (z. B. infolge erhöhter Schweißverluste)	
Chlorid			

* Die Höchstmengenvorschläge für Nahrungsergänzungsmittel beziehen sich auf Erwachsene (2004) bzw. auf Personen ab 15 Jahren und Erwachsene (ab 2021), sofern nicht anders angegeben.

** bezogen auf die zu erwartende Tagesverzehrmenge eines Lebensmittels

Höchstmengenempfehlungen des BfR

für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln und angereicherten Lebensmitteln

Jahr	Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln* (pro Tagesverzehrempfehlung eines Produkts)	Vitamine und Mineralstoffe in angereicherten Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs								
2021	Kein Zusatz zu ernährungsphysiologischen Zwecken	Kein Zusatz zu ernährungsphysiologischen Zwecken								
2004	Kein Zusatz zu ernährungsphysiologischen Zwecken	Kein Zusatz zu ernährungsphysiologischen Zwecken								
Kalium										
2021	500 mg	<p>Option 1: Ausnahmsweise könnten nicht signifikante Höchstmengen akzeptiert werden, unter der Annahme, dass 30 % der Tagesenergie aus angereicherten Lebensmitteln aufgenommen werden:</p> <table border="1"> <tr> <td>Feste Lebensmittel</td> <td>120 mg/100 g</td> </tr> <tr> <td>Getränke</td> <td>32 mg/100 ml</td> </tr> </table> <p>oder: unter der Annahme, dass nur 15 % der Tagesenergie aus angereicherten Lebensmitteln aufgenommen werden:</p> <table border="1"> <tr> <td>Feste Lebensmittel</td> <td>240 mg/100 g</td> </tr> <tr> <td>Getränke</td> <td>64 mg/100 ml</td> </tr> </table> <p>Option 2: Beschränkung auf ausgewählte Lebensmittelgruppen bei der Verwendung von signifikanten Mengen Kalium: ≥ 300 mg/100 g bzw. ≥ 150 mg/100 ml</p> <p>Option 3: Kein Zusatz zu ernährungsphysiologischen Zwecken. Unter dieser Bedingung könnte die zur Verfügung stehende Restmenge von insgesamt 2.000 mg/Tag allein der Kategorie NEM zugeschlagen werden.</p>	Feste Lebensmittel	120 mg/100 g	Getränke	32 mg/100 ml	Feste Lebensmittel	240 mg/100 g	Getränke	64 mg/100 ml
Feste Lebensmittel	120 mg/100 g									
Getränke	32 mg/100 ml									
Feste Lebensmittel	240 mg/100 g									
Getränke	64 mg/100 ml									
2004	500 mg	<p>Kein Zusatz</p> <p>Ausnahme: zum Zwecke der Wiederherstellung (zum Ausgleich von Kaliumverlusten, die beim Verarbeitungsprozess von Lebensmitteln auftreten) ggf. bei gleichzeitiger Reduktion des Kochsalzgehaltes in verarbeiteten Lebensmitteln</p>								
Calcium										

* Die Höchstmengenvorschläge für Nahrungsergänzungsmittel beziehen sich auf Erwachsene (2004) bzw. auf Personen ab 15 Jahren und Erwachsene (ab 2021), sofern nicht anders angegeben.

Höchstmengenempfehlungen des BfR

für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln und angereicherten Lebensmitteln

Jahr	Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln* (pro Tagesverzehrempfehlung eines Produkts)	Vitamine und Mineralstoffe in angereicherten Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs
2021	500 mg Bei Zusätzen ab 250 mg Calcium pro Tagesverzehrmenge eines Produkts: Hinweis, dass auf den Verzehr eines weiteren calciumhaltigen NEM verzichtet werden sollte	Beschränkung der Anreicherung auf Produkte, die als Ersatz für Lebensmittel verzehrt werden, die natürlicherweise reich an Calcium sind, wie Ersatzprodukte für Milch und Milcherzeugnisse: Höchstmenge in Höhe des natürlichen „Pendants“, z. B. Zusatz von Calcium zu einem Milchersatzgetränk: 120 mg/100 ml
2004	500 mg	Beschränkung der Anreicherung auf Ersatzlebensmittel für Milchprodukte, denen Calcium in Mengen zugesetzt wird, die vergleichbar sind mit der Konzentration in Milchprodukten, oder besonders gekennzeichnete Getränke (30 % des Nährwertkennzeichnungsreferenzwertes/100 g bzw. 100 ml)
Phosphor/Phosphat		
2021	Kein Zusatz zu ernährungsphysiologischen Zwecken	Kein Zusatz zu ernährungsphysiologischen Zwecken
2004	Phosphat 250 mg	Kein Zusatz zu ernährungsphysiologischen Zwecken
Magnesium		
2021	Hinweis: Es wird empfohlen, diese Menge auf zwei oder mehr Portionen pro Tag zu verteilen 250 mg	Feste Lebensmittel 31 mg/100 g Getränke 8 mg/100 ml
2004	Hinweis: ggf. auf 2 Einzeldosen aufteilen 250 mg	Feste Lebensmittel und Getränke 15–28 mg/100 kcal bzw. 22,5 mg/100 ml
Eisen**		

* Die Höchstmengenvorschläge für Nahrungsergänzungsmittel beziehen sich auf Erwachsene (2004) bzw. auf Personen ab 15 Jahren und Erwachsene (ab 2021), sofern nicht anders angegeben.

Höchstmengeneempfehlungen des BfR

für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln und angereicherten Lebensmitteln

Jahr	Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln* (pro Tagesverzehrempfehlung eines Produkts)	Vitamine und Mineralstoffe in angereicherten Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs	
2021	6 mg	Option 1	Kein Zusatz
	Hinweis, der besagt, dass Männer, postmenopausale Frauen und Schwangere Eisen nur nach ärztlicher Rücksprache einnehmen sollten	Option 2: Beschränkung auf „Frühstückszerealien“ und Festsetzung einer Höchstmenge entsprechend der in Deutschland etablierten Anreicherungspraxis, mit Blick auf den Eisengehalt und die verwendeten Eisenverbindungen	
2004	Kein Zusatz	Kein Zusatz	
Jod			
2021	100 µg	Salz	2.500 µg/100 g
		Auch bei 3.000 µg/100 g sind gesundheitliche Beeinträchtigungen nicht zu erwarten (gemäß Stellungnahme Nr. 005/2021 des BfR vom 9. Februar 2021)	
	Schwangere und stillende Frauen 150 µg	Sonstige Lebensmittel des allgemeinen Verzehrs	Kein Zusatz
2004	100 µg	Keine Anreicherung von Lebensmitteln	
	Hinweis: Diese Obergrenze gilt nicht für diätetische Nahrungsergänzungsmittel, z. B. für Schwangere und Stillende.	Beschränkung auf Jodsalz	2.500 µg/100 g
Fluorid**			
2021	Kein Zusatz	Speisesalz	0,25 mg/g
		Sonstige Lebensmittel des allgemeinen Verzehrs	Kein Zusatz
2004	Kein Zusatz	Speisesalz	0,25 mg/g
		Sonstige Lebensmittel des allgemeinen Verzehrs	Kein Zusatz
Zink			

* Die Höchstmengenvorschläge für Nahrungsergänzungsmittel beziehen sich auf Erwachsene (2004) bzw. auf Personen ab 15 Jahren und Erwachsene (ab 2021), sofern nicht anders angegeben.

** in Überarbeitung

Höchstmengenempfehlungen des BfR

für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln und angereicherten Lebensmitteln

Jahr	Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln* (pro Tagesverzehrempfehlung eines Produkts)	Vitamine und Mineralstoffe in angereicherten Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs				
2021	6,5 mg	Kein Zusatz				
2004	2,25 mg Hinweis: keine Supplementierung bei Kindern und Jugendlichen bis zum vollendeten 17. Lebensjahr	Kein Zusatz				
Selen						
2023	40 µg	<p>Option 1: Unter der Annahme, dass 30 % der Tagesenergie aus angereicherten Lebensmitteln aufgenommen werden und die Anreicherung auf feste Lebensmittel beschränkt wird: 12 µg/100 g</p> <hr/> <p>Option 2: Unter der Annahme, dass nur 15 % der Tagesenergie aus angereicherten Lebensmitteln aufgenommen werden:</p> <table border="0"> <tr> <td>Feste Lebensmittel</td> <td>24 µg/100 g</td> </tr> <tr> <td>Getränke</td> <td>6 µg/100 ml</td> </tr> </table>	Feste Lebensmittel	24 µg/100 g	Getränke	6 µg/100 ml
Feste Lebensmittel	24 µg/100 g					
Getränke	6 µg/100 ml					
2021	45 µg	<p>Option 1: Unter der Annahme, dass 30 % der Tagesenergie aus angereicherten Lebensmitteln aufgenommen werden und die Anreicherung auf feste Lebensmittel beschränkt wird: 10 µg/100 g</p> <hr/> <p>Option 2: Unter der Annahme, dass nur 15 % der Tagesenergie aus angereicherten Lebensmitteln aufgenommen werden:</p> <table border="0"> <tr> <td>Feste Lebensmittel</td> <td>22 µg/100 g</td> </tr> <tr> <td>Getränke</td> <td>6 µg/100 ml</td> </tr> </table>	Feste Lebensmittel	22 µg/100 g	Getränke	6 µg/100 ml
Feste Lebensmittel	22 µg/100 g					
Getränke	6 µg/100 ml					
2004	25–30 µg	Kein Zusatz				
Kupfer						
2021	1 mg	Kein Zusatz				

* Die Höchstmengenvorschläge für Nahrungsergänzungsmittel beziehen sich auf Erwachsene (2004) bzw. auf Personen ab 15 Jahren und Erwachsene (ab 2021), sofern nicht anders angegeben.

Höchstmengenempfehlungen des BfR

für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln und angereicherten Lebensmitteln

Jahr	Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln* (pro Tagesverzehrempfehlung eines Produkts)	Vitamine und Mineralstoffe in angereicherten Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs	
Hinweis: Nicht für Kinder und Jugendliche			
2004	Kein Zusatz	Kein Zusatz	
Mangan**			
2021	0,5 mg	Kein Zusatz	
2004	Kein Zusatz	Kein Zusatz	
Chrom			
2021	60 µg	Feste Lebensmittel	15 µg/100 g
		Getränke	4 µg/100 ml
2004	60 µg	Kein Zusatz	
Molybdän			
2021	80 µg	Unter der Annahme, dass 30 % der Tagesenergiezufuhr in Form von angereicherten Lebensmitteln verzehrt werden:	
		Feste Lebensmittel	19 µg/100 g
		Getränke	5 µg/100 ml
2004	80 µg Hinweis: Vorgeschlagene Höchstmenge nicht für Kinder bis einschließlich zehn Jahre	Kein Zusatz	
Bor			
2021	0,5 mg	Kein Zusatz	
Hinweis: Nicht für Kinder und Jugendliche			

* Die Höchstmengenvorschläge für Nahrungsergänzungsmittel beziehen sich auf Erwachsene (2004) bzw. auf Personen ab 15 Jahren und Erwachsene (ab 2021), sofern nicht anders angegeben.

** in Überarbeitung

Höchstmengenempfehlungen des BfR

für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln und angereicherten Lebensmitteln

Jahr	Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln* (pro Tagesverzehrempfehlung eines Produkts)	Vitamine und Mineralstoffe in angereicherten Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs								
2004	Bei der Höchstmengenableitung nicht berücksichtigt	Bei der Höchstmengenableitung nicht berücksichtigt								
Silizium										
2021	<p>Bei Zusatz von:</p> <table border="0"> <tr> <td>Siliziumdioxid</td> <td>350 mg</td> </tr> <tr> <td>Kieselsäure (Silicagel)</td> <td>100 mg</td> </tr> <tr> <td>Cholin-stabilisierte Orthokieselsäure</td> <td>10 mg</td> </tr> <tr> <td>Organisches Silizium (Monomethylsilantriol)</td> <td>10 mg**</td> </tr> </table>	Siliziumdioxid	350 mg	Kieselsäure (Silicagel)	100 mg	Cholin-stabilisierte Orthokieselsäure	10 mg	Organisches Silizium (Monomethylsilantriol)	10 mg**	Siliziumverbindungen für die Anreicherung bisher nicht zugelassen – daher keine Höchstmengenvorschläge
Siliziumdioxid	350 mg									
Kieselsäure (Silicagel)	100 mg									
Cholin-stabilisierte Orthokieselsäure	10 mg									
Organisches Silizium (Monomethylsilantriol)	10 mg**									
2004	Bei der Höchstmengenableitung nicht berücksichtigt	Bei der Höchstmengenableitung nicht berücksichtigt								

* Die Höchstmengenvorschläge für Nahrungsergänzungsmittel beziehen sich auf Erwachsene (2004) bzw. auf Personen ab 15 Jahren und Erwachsene (ab 2021), sofern nicht anders angegeben.

** Im Rahmen des Novel-Food-Verfahrens zugelassene, sichere Zufuhrmenge für die tägliche Aufnahme.

Höchstmengenempfehlungen des BfR

für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln und angereicherten Lebensmitteln

Referenzen

BfR (2021). Stellungnahme Nr. 005/2021 des BfR vom 9. Februar 2021.

Rückläufige Jodzufuhr in der Bevölkerung: Modellszenarien zur Verbesserung der Jodaufnahme.

www.bfr.bund.de/cm/343/ruecklaeufige-jodzufuhr-in-der-bevoelkerung-modellszenarien-zur-verbesserung-der-jodaufnahme.pdf; letzter Zugriff: 03.02.2025.

Höchstmengenvorschläge des BfR (2021):

https://www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2021/11/hoechstmengen_fuer_vitamine_und_mineralstoffe_in_nahrungsergaenzungsmitteln_und_angereicherten_lebensmitteln-269582.html

Höchstmengenvorschläge des BfR (2004):

www.bfr.bund.de/cm/350/verwendung_von_mineralstoffen_in_lebensmitteln_bfr_wissenschaft_4_2004.pdf

www.bfr.bund.de/cm/350/verwendung_von_vitaminen_in_lebensmitteln.pdf

Impressum

Herausgeber:

Bundesinstitut für Risikobewertung

Max-Dohrn-Straße 8-10

10589 Berlin

T +49 30 18412-0

F +49 30 18412-99099

bfr@bfr.bund.de

bfr.bund.de

Anstalt des öffentlichen Rechts

Vertreten durch den Präsidenten Professor Dr. Dr. Dr. h. c. Andreas Hensel

Aufsichtsbehörde: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

USt-IdNr: DE 165 893 448

V.i.S.d.P: Dr. Suzan Fiack



gültig für Texte, die vom BfR erstellt wurden
Bilder/Fotos/Grafiken sind ausgenommen, wenn
nicht anders gekennzeichnet

Folgen Sie uns



Über das BfR

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ist eine wissenschaftlich unabhängige Einrichtung im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Es berät die Bundesregierung und die Bundesländer zu Fragen der Lebensmittel-, Chemikalien- und Produktsicherheit. Das BfR betreibt eigene Forschung zu Themen, die in engem Zusammenhang mit seinen Bewertungsaufgaben stehen.