



PRESSEMITTEILUNG

Nahrungsergänzungsmittel bei Diabetes mellitus:

Auf abwechslungsreiche Ernährung setzen, bei etwaigem Mangel ärztliche Beratung einholen

Berlin, 25. März 2025 – Nahrungsergänzungsmittel werden häufig als Wundermittel beworben, die Gesundheit und Wohlbefinden steigern sollen. Doch wer sich ausgewogen ernährt, benötigt in der Regel keine zusätzlichen Vitamine oder Mineralstoffe. Zudem können hochdosierte Präparate aus dem Internet sogar schaden. Die gemeinnützige Gesundheitsorganisation diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe rät deshalb zur Zurückhaltung bei der Einnahme solcher Mittel und empfiehlt stattdessen eine abwechslungsreiche Ernährung mit frischen Lebensmitteln. Wer den Verdacht auf einen Nährstoffmangel hat, sollte sich ärztlich beraten lassen.

Viele Menschen greifen zu Vitamin- und Mineralstoffpräparaten in der Hoffnung, ihre Gesundheit zu verbessern oder einem Mangel vorzubeugen. Wer sich abwechslungsreich mit viel frischem Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und gesunden Fetten ernährt, versorgt seinen Körper in der Regel ausreichend mit allen wichtigen Nährstoffen. „Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine gesunde Ernährung. Eine einseitige Ernährung lässt sich nicht durch Vitamintabletten oder Mineralstoffkapseln ausgleichen“, betont Dr. Dipl. oec. troph. Astrid Tombek, Diabetesberaterin DDG und Leiterin des Bereichs Diabetes- und Ernährungsberatung am Diabetes Zentrum Mergentheim in Bad Mergentheim.

Wer braucht Nahrungsergänzungsmittel wirklich?

In bestimmten Situationen können Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein. Schwangere und Stillende haben beispielsweise einen erhöhten Bedarf an Folsäure und Jod. Auch Menschen, die sich wenig im Freien aufhalten, können von einer gezielten Vitamin-D-Supplementierung profitieren. „Zudem kann es für Patientinnen und Patienten mit Prädiabetes sinnvoll sein, nach ärztlicher Beratung Vitamin D einzunehmen, da es dazu beitragen kann, die Entwicklung eines manifesten Typ-2-Diabetes zu verzögern“, erklärt Tombek. Wer jedoch ohne medizinische Notwendigkeit hochdosierte Präparate einnimmt, riskiert gesundheitliche Folgen.

Vorsicht vor einer Überdosierung

Viele Menschen glauben, dass eine höhere Dosierung von Vitaminen und Mineralstoffen besonders gesund sei. Doch das Gegenteil kann der Fall sein: „Eine Überdosierung von Vitamin A kann beispielsweise zu Leberschäden führen, eine zu hohe Kalziumzufuhr begünstigt Nierensteine, und zu viel Zimt kann die Leber belasten“, warnt die Expertin aus Bad Mergentheim. Gerade Produkte aus dem Internet sind oft hochdosiert und unterliegen nicht immer strengen Kontrollen.

Angereicherte Lebensmittel: sinnvoll oder Marketingstrategie?

Auch Lebensmittel mit zugesetzten Vitaminen oder Mineralstoffen finden sich immer häufiger in den Regalen von Supermärkten. Doch sind Fruchtsäfte mit extra viel Vitamin C oder Wurst mit Mineralstoffzusatz tatsächlich gesund? „Die meisten



Menschen benötigen solche Produkte nicht. Der Vitaminbedarf sollte besser durch natürliche Quellen wie Obst und Gemüse gedeckt werden. Zudem macht auch eine mit Mineralstoffen angereicherte fettreiche Wurst sie nicht gesünder“, erklärt Tombek. Eine Ausnahme bildet lediglich jodiertes Speisesalz, da viele Menschen in Deutschland zu wenig Jod aufnehmen.

Zimt und Diabetes: Kein Wundermittel

Besonders bei Diabetes kursieren viele Mythen über angeblich blutzuckersenkende Nahrungsergänzungsmittel. Ein Beispiel ist Zimt. Zwar gibt es Hinweise darauf, dass Zimt eine leichte Wirkung auf den Blutzuckerspiegel haben könnte, wissenschaftlich belegt ist dies jedoch nicht. „Zudem kann ein Zuviel an Zimt schädlich sein, da es Leberprobleme verursachen kann“, so Tombek. „Wer Zimt mag, kann ihn in Maßen als Gewürz verwenden, doch hochdosierte Kapseln sind nicht zu empfehlen.“

Fazit: Natürliche Lebensmittel statt Pillen

Wer sich gesund ernährt, braucht in der Regel keine Nahrungsergänzungsmittel. In einigen wenigen Fällen können sie sinnvoll sein, sollten aber nur nach Rücksprache mit einem Arzt eingenommen werden. „Anstatt Geld für oft unnötige oder gar schädliche Pillen auszugeben, ist es sinnvoller, auf eine vielseitige und natürliche Ernährung zu setzen“, resümiert Tombek. Bei Verdacht auf einen Nährstoffmangel sollte immer eine ärztliche Abklärung erfolgen.

Quellen:

InForm, „66 Tipps für ein genussvolles und aktives Leben mit 66+“

BMEL, „Aufgetischt! Wegweiser für Ernährung, Einkauf & Lebensmittel“, Juni 2016

Toeller et al., „Evidenz-basierte Ernährungsempfehlungen zur Behandlung und Prävention des Diabetes mellitus“, 14 / 2005

DGE, „Gemüse und Obst – Multitalente in Sachen Gesundheitsschutz“, Art.-Nr. 123052, 1. Auflage © 2013

BfR, „Hohe tägliche Aufnahmemengen von Zimt: Gesundheitsrisiko kann nicht ausgeschlossen

werden“, Gesundheitliche Bewertung Nr. 044/2006 des vom 18. August 2006

DDG, „Nationale Versorgungs-Leitlinie Therapie des Typ-2-Diabetes“, AWMF-Register:Nr.: nvl-001g, November 2014

Alexandra Schek, Ernährungslehre kompakt, 6. Auflage, Juli 2017“

[Prädiabetes | Vitamin D und Prädiabetes | springermedizin.at](#)

Ihre Kontakte für Rückfragen:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
Nicole Mattig-Fabian (Geschäftsführung)
Albrechtstr. 9
10117 Berlin
Tel.: +49 (0)30 201 677-12
Fax: +49 (0)30 201 677-20
E-Mail: mattig-fabian@diabetesde.org
www.diabetesde.org



www.deutsche-diabetes-hilfe.de

Thieme Communications

Julia Hommrich

Pf 30 11 20, 70451 Stuttgart

Tel.: +49 (0)711 8931 423

Fax: +49 (0)711 8931 167

E-Mail: hommrich@medizinkommunikation.org

www.diabetesde.org

www.deutsche-diabetes-hilfe.de

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe ist die führende deutsche Gesundheitsorganisation für aktuell 11 Mio. Menschen mit Diabetes mellitus. Wir setzen uns aktiv für die Interessen und eine bessere Lebensqualität der Betroffenen, ihrer Angehörigen sowie der Risikopatientinnen und -patienten ein. Wir helfen Menschen mit Diabetes. Mit verlässlichen, wissenschaftlich fundierten Informationen und praktischen Tipps. Jeden Tag, immer aktuell.

Unsere Vision ist, die Zahl von jährlich 600 000 Neuerkrankungen dauerhaft zu senken und bei allen Diabetes-Typen Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Spendenkonto Bank für Sozialwirtschaft, IBAN: DE63 3702 0500 0001 1888 00, BIC: BFSWDE33XXX