

## Pressemitteilung

Frankfurt a. M. – 27.12.2024

### **Vitamin-D-Präparate: Viele sind zu hoch dosiert**

**Vor allem jetzt im Winter greifen viele Menschen zu Vitamin-D-Präparaten. Laut ÖKO-TEST enthalten viele Präparate im Test jedoch deutlich zu viel Vitamin D. Zehn Produkte fallen durch.**

ÖKO-TEST hat 23 Vitamin-D3-Präparate Form von Tabletten, Tropfen und Kapseln beziehungsweise Perlen getestet. Alle vier getesteten Arzneimittel und zwei der Nahrungsergänzungsmittel kann ÖKO-TEST empfehlen. Bei den übrigen Präparaten ist häufig die empfohlene Tagesdosis zu hoch.

Die höchste empfohlene Tagesdosis aller Produkte im Test haben die *Vigantolvit Vitamin D3 Öl Tropfen* von Procter&Gamble mit 100 Mikrogramm ( $\mu\text{g}$ ) pro Tag, was fünffach über der Empfehlung des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) liegt. Das BfR rät, eigenständig nur auf Präparate mit maximal 20  $\mu\text{g}$  pro Tag zurückzugreifen, was 800 internationalen Einheiten (i. E.) entspricht. ÖKO-TEST orientiert sich für die Bewertung im Test an den Angaben des BfR, da der Körper Vitamin D speichert, so dass es bei dauerhafter Überdosierung zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie Übelkeit, Bauchkrämpfen oder gar Nierenschäden kommen kann. Die Verbraucherschützer empfehlen die Dosierung und Einnahmedauer mit einem Arzt abzustimmen.

Ein weiterer Kritikpunkt bei manchen Testprodukten sind umstrittene Zusatzstoffe wie Carrageen und Carboxymethylcellulose, die als Gelier- beziehungsweise Verdickungsmittel eingesetzt werden. Carrageen zeigte in Tierstudien negative Effekte auf den Verdauungstrakt und das Immunsystem. Carboxymethylcellulose führte zu entzündlichen Veränderungen der Darmflora.

Zwei Noten Abzug gibt es für Talkum, ein Füllstoff bzw. Trennmittel, das in den getesteten Präparaten von Vigantol und Vitagamma sowie im getesteten

Nahrungsergänzungsmittel von Tetesept steckt. Die Substanz wurde jüngst von der Internationalen Agentur für Krebsforschung (IARC) der Weltgesundheitsorganisation neu bewertet und als „wahrscheinlich krebserregend für Menschen“ eingestuft. Eine Neueinordnung von Talkum als krebserregender Gefahrstoff durch die europäischen Behörden steht voraussichtlich nächstes Jahr an.

Zwei Arzneimittel im Test erhalten das Gesamturteil „sehr gut“: die *Dekristol 1000 I.E. Vitamin D3, Tabletten* und die *Vitamin D3 Hevert Tabletten 1000 I.E.*

Mehr Informationen zum Test finden Sie in der Januarausgabe des ÖKO-TEST-Magazins oder online über: [oekotest.de/15127](https://oekotest.de/15127)

#### **Pressekontakt:**

Karen Richterich, Pressereferentin

Tel: +49 (0)151/5323-1963

E-Mail: [presse@oekotest.de](mailto:presse@oekotest.de)

**Über ÖKO-TEST** - Seit 1985 untersucht und bewertet ÖKO-TEST Produkte und Dienstleistungen unabhängig, objektiv und sachkundig und veröffentlicht die Ergebnisse im monatlich erscheinenden ÖKO-TEST Magazin, in digitalen Publikationen sowie in weiteren Sonderveröffentlichungen. Mit einer Reichweite von rund einer Million Leserinnen und Lesern des Magazins und durchschnittlich über zwei Millionen monatlichen Usern auf [oekotest.de](https://oekotest.de) ist ÖKO-TEST eines der führenden Verbraucherschutzmedien im Bereich Gesundheit und Ökologie in Deutschland.

 [oekotest.de](https://oekotest.de)

 <https://www.facebook.com/oekotest>

 <https://www.instagram.com/oekotest.de>