



Nahrungsergänzungsmittel: Kennzeichnung und Anforderungen

Info-Blatt LMI 037

Stand 1. Dezember 2025

Kontakt Amt für Verbraucherschutz und Veterinärwesen

Amt für Verbraucherschutz
und Veterinärwesen (AVSV)
Blarerstrasse 2
9001 St.Gallen
T 058 229 28 00
F 058 229 28 01
www.avsv.sg.ch
info.avsv@sg.ch

Die in der Schweiz relevanten Anforderungen an Nahrungsergänzungsmittel (NEM) sind in der Verordnung über Nahrungsergänzungsmittel (SR 817.022.14; abgekürzt VNem) umschrieben. Betreffend Kennzeichnung sind auch die Lebens- und Gebrauchsgegenständeverordnung (SR 817.02; abgekürzt LGV) und die Lebensmittelinformationsverordnung (SR 817.022.16; abgekürzt LIV) zu berücksichtigen.



Die Einstufungs- und Vertriebsregeln für NEM sind innerhalb der EU nicht vollständig angeglichen. Dies unter anderem deshalb, da bis dato keine harmonisierte Liste für sonstige Stoffe existiert und für Vitamine und Mineralstoffe keine harmonisierten Höchstmengen festgelegt wurden.
In der Folge kann ein NEM in einem EU-Land rechtskonform in Verkehr sein, während es in einem anderen EU-Land oder der Schweiz verboten ist.

Definition

NEM sind Lebensmittel, die dazu bestimmt sind, die normale Ernährung zu ergänzen. Sie sind weder Heilmittel noch Sportlernahrung. Sie bestehen aus **Einfach- oder Mehrfachkonzentraten** von Vitaminen, Mineralstoffen oder sonstigen Stoffen mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung und werden **in dosierter Form** in Verkehr gebracht.

Anforderungen

NEM dürfen **nur vorverpackt** in Verkehr gebracht werden (Ausnahme: Abgabe zum direkten Verzehr) und müssen zur Aufnahme **in abgemessenen kleinen Mengen** (z.B. Kapseln, Pulverbeuteln, Flüssigampullen, ...) angeboten werden (Art. 2 Abs. 1 u. 2 VNem). Sie dürfen enthalten:

- Vitamine und Mineralstoffe** gemäss Anhang 1 Teil A VNem unter den dort aufgeführten Bedingungen.
- Sonstige Stoffe** gemäss Anhang 1 Teil B VNem unter den dort festgelegten Beschränkungen.
- Neuartige Lebensmittel** soweit diese für NEM zugelassen sind oder beim BLV bewilligt wurden.
- Weitere Lebensmittel**; die Buchstaben a-c bleiben vorbehalten.

NEM unterliegen den folgenden Einschränkungen:

- Verbotene Stoffe:** Die Stoffe Lactulose, Melatonin und Monascus purpureus sind in NEM verboten (Art. 2 Abs. 4 VNem).
- Verbotene Pflanzen:** Pflanzen, Pflanzenteile oder daraus hergestellte Zubereitungen, welche im Anhang 1 der Verordnung des EDI vom 16. Dezember 2016 über Lebensmittel pflanzlicher Herkunft, Pilze und Speisesalz (SR 817.022.17, abgekürzt VLpH) aufgeführt sind, dürfen nicht als Lebensmittel verwendet werden und sind entsprechend in NEM verboten (Art. 3 VLpH).
- Höchstmengen** für Vitamine, Mineralstoffe und sonstige Stoffe gemäss Anhang 1 VNem **dürfen** pro empfohlener, täglicher Verzehrmenge **nicht überschritten werden** (Art. 2 Abs. 5 VNem).



- **Verbindungsformen:** Vitamine, Mineralstoffe oder sonstige Stoffe dürfen nur in den in Anhang 2 VNem genannten Verbindungsformen verwendet werden (Art. 2 Abs. 6 VNem). Jod darf beispielsweise in Form der Verbindungen Natriumjodid, Natriumjodat, Kaliumjodid sowie Kaliumjodat zugesetzt werden. Andere Verbindungsformen (z.B. Zinkjodid) sind hingegen verboten.
- **Bakterienkulturen:** Verwendete Bakterienkulturen müssen für Lebensmittelzwecke geeignet und gesundheitlich unbedenklich sein. Die Anforderungen richten sich nach Anhang 3 VNem.

Kennzeichnung

Die Kennzeichnung von NEM richtet sich nach der Lebensmittel- und Gebrauchsgegenständeverordnung (SR 817.02, abgekürzt LGV), der Verordnung betreffend die Information über Lebensmittel (SR 817.022.16, abgekürzt LIV) und der VNem. Die nachfolgenden Ausführungen beinhalten die wichtigsten Kriterien, die für die Kennzeichnung von NEM zu beachten sind. Für Detailfragen sind auf jeden Fall die relevanten Artikel der entsprechenden Verordnungen zu berücksichtigen.

Kennzeichnung allgemein (LGV, LIV)

- **Amtssprache:** Die obligatorischen Angaben müssen in mindestens einer Amtssprache des Bundes angebracht sein (Art. 36 Abs. 2 Bst. c LGV).
- **Lesbarkeit:** Die obligatorischen Angaben müssen an gut sichtbarer Stelle, in leicht lesbarer und unverwischbarer Schrift auf der Verpackung angebracht werden (Art. 36 Abs. 2 Bst. a und b LGV). Um eine gute Lesbarkeit zu gewährleisten, sind die obligatorischen Angaben in einer Schriftgrösse mit einer x-Höhe nach Anhang 3 LIV von mindestens 1.2 mm aufzudrucken (Art. 4 Abs. 3 LIV). Ausgenommen sind Kleinstpackungen (Art. 4 Abs. 4 LIV).
Beispiele: Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen und Mineralstoffen, Nahrungsergänzungsmittel mit L-Carnitin, Vitamin A, E und C.
- **Verzeichnis der Zutaten** in mengenmässig absteigender Reihenfolge (Art. 3 Abs. 1 Bst. b LIV). Gegebenenfalls müssen Zutaten mit einem mengenmässigen Hinweis (QUID-Regelung) versehen werden (Art. 3 Abs. 1 Bst. d LIV).
- **Zutaten, die Allergien oder andere unerwünschte Reaktionen auslösen können**, müssen deutlich bezeichnet (z.B. Gerstenmalz) und durch geeignete Mittel hervorgehoben werden (Art. 3 Abs. 1 Bst. c LIV).
- **Mindesthaltbarkeits- oder Verbrauchsdatum** (Art. 3 Abs. 1 Bst. e LIV).
- **Aufbewahrungs- und Verwendungshinweis** soweit erforderlich (Art. 3 Abs. 1 Bst. f LIV)
- **Adressangabe;** minimal Firma oder Name, PLZ und Ort. Ausländische Adressen sind um das Land zu ergänzen. (Art.3 Abs.1g LIV). Eine Internetadresse ist nicht ausreichend.
- **Produktionsland (NEM)**. Geht dieses aus der Adressangabe (z. B. Hergestellt von «Adressangabe») oder der Sachbezeichnung **einzigartig** hervor, kann auf die explizite Nennung verzichtet werden. Die Angabe des Produktionslandes kann mit dem ISO-2 Code (ES für Spanien, DE für Deutschland, ...) abgekürzt werden (Art. 3 Abs. 1. Bst. h LIV).
- **Herkunft mengenmässig wichtiger Zutaten** (Art. 3 Abs. 1 Bst. i LIV).
Die Herkunft einer Zutat muss nur dann benannt werden, wenn die Zutat einen Mengenanteil von mehr als 50% hat, die Herkunft dieser Zutat nicht dem Produktionsland des NEM entspricht und dieser Sachverhalt aufgrund der Aufmachung des Produktes nicht erwartet wird (z.B. aufgrund Auslagerungen zum Produktionsland).
- **Gebrauchsanleitung**, soweit für den bestimmungsgemässen Gebrauch erforderlich (Art. 3 Abs. 1 Bst. k LIV).



- **Angabe des Warenloses** (Charge, Lot) (Art. 3 Abs. 1 Bst. m LIV)
- Gegebenenfalls Hinweis auf **gentechnisch veränderte Organismen** (GVO)
- Gegebenenfalls **besondere verpflichtende Angaben** nach Anhang 2 LIV wie z.B. mit ionisierenden Strahlen behandelt; Hinweise bei Süßungsmitteln, Süßholz, Koffein, Phytosterinen, Phytostanolen)

NEM dienen primär der Ergänzung der Nahrung mit ernährungsphysiologisch wichtigen Stoffen. Eine Nährwertdeklaration ist daher nicht vorgesehen (Art. 21 Abs. 3 LIV). Stattdessen gelten die nachfolgend genannten NEM-spezifischen Kennzeichnungsanforderungen.

Kennzeichnung Nährstoffe, Lactase, Bakterienkulturen (VNem)

- Der **Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen oder sonstigen Stoffen** und deren prozentualen Anteile an den Referenzmengen (nach Anhang 10 Teil A LIV) pro empfohlener täglicher Verzehrmenge sind in numerischer Form anzugeben. Die Angabe des prozentualen Anteils kann auch in graphischer Form erfolgen (Art. 3 Abs. 2 VNem).
 - Erfolgt ein Hinweis auf ein Vitamin, einen Mineralstoff oder einen sonstigen Stoff, so müssen pro empfohlener täglicher Verzehrmenge enthalten sein (Art. 3 Abs. 4 VNem):
 - a) bei Vitaminen und Mineralstoffen: mind. 15% der Referenzmenge nach Anhang 10 Teil A LIV
 - b) bei sonstigen Stoffen: mind. 15% der Höchstmenge nach Anhang 1 VNem.
 - Erfolgt ein Hinweis auf **lebende Bakterienkulturen oder Lactase**, so müssen pro empfohlener täglicher Verzehrmenge enthalten sein:
 - a) bei lebenden Bakterienkulturen: mindestens 10^8 kolonienbildende Einheiten (KBE);
 - b) bei Lactase: mindestens 4500 Food-Chemical-Codex (FCC) Einheiten.
- Auf den Zusatz lebender Bakterienkulturen muss im Zutatenverzeichnis und der Sachbezeichnung mit der wissenschaftlichen Nomenklatur oder mit der Angabe «mit Milchsäurebakterien» hingewiesen werden. (Art. 3 Abs. 6 VNem)

Zusatzangaben, Hinweise, Warnhinweise (VNem)

Die folgenden Angaben müssen zwingend auf einem NEM genannt sein:

- Die empfohlene, tägliche **Verzehrmenge** in Portionen des Erzeugnisses (Art. 3 Abs. 7 Bst. a VNem)
- ein Warnhinweis, die angegebene, empfohlene Verzehrmenge nicht zu überschreiten (Art. 3 Abs. 7 Bst. b VNem)
- ein Hinweis, dass NEM nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden sollen (Art. 3 Abs. 7 Bst. c VNem)
- ein Hinweis, dass die Produkte ausserhalb der Reichweite von kleinen Kindern zu lagern sind (Art. 3 Abs. 7 Bst. d VNem)
- die Warnhinweise oder der Hinweis auf die spezifische Zielgruppe oder die Verwendungsbedingung gemäss Anhang 1 VNem (Art. 3 Abs. 7 Bst. e VNem).

Unzulässige Hinweise (VNem)

Die Kennzeichnung und die Aufmachung von NEM und die Werbung dürfen keinen Hinweis enthalten, mit dem behauptet oder der Eindruck erweckt wird, dass bei einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung die Zufuhr angemessener Nährstoffmengen im Allgemeinen nicht möglich sei (Art. 4 VNem)



Gesundheitsbezogene Anpreisungen (LIV)



Gesundheitsbezogene Angaben (Health Claims) sind sprachliche oder bildliche Angaben, einschliesslich grafischer Elemente oder Symbole in jeder Form, mit denen erklärt, suggeriert oder auch nur mittelbar zum Ausdruck gebracht wird, dass ein Zusammenhang zwischen einer Lebensmittelkategorie, einem Lebensmittel oder einem Lebensmittelbestandteil einerseits und der Gesundheit andererseits besteht (Art. 31 Abs. 1 LIV)

Für gesundheitsbezogene Angaben gilt das Verbotsprinzip mit Erlaubnisvorbehalt!

- Gesundheitsbezogene Angaben, dürfen nur gemacht werden, wenn sie in Anhang 14 LIV aufgeführt sind und die Anforderungen von Abschnitt 12 LIV erfüllen (Art. 31 Abs. 2 LIV)
- Gesundheitsbezogene Angaben, die nicht in Anhang 14 LIV aufgeführt sind, bedürfen einer Bewilligung des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (Art. 31 Abs. 3 LIV)
- Verweise auf nichtspezifische Vorteile eines Nährstoffs oder eines Lebensmittels für die Gesundheit im Allgemeinen oder das gesundheitsbezogene Wohlbefinden (z.B. vitalisierend) sind nur zulässig, wenn ihnen eine bewilligte bzw. im Anhang 14 LIV aufgeführte (spezifische) gesundheitsbezogene Angabe beigelegt wird (Art. 34 Abs. 2 LIV).

Produktbeispiel

1 Nahrungsergänzungsmittel mit
Magnesium, Calcium & Vitamin D3

2 Zutaten: Calciumcarbonat, Magnesiumcarbonat, Dextrose, Weizenstärke, Maltodextrin, Trennmittel: Magnesiumsalze von Speisefettsäuren und Siliciumdioxid, Aroma, Vitamin D3

3 Frei von Lactose, Gelatine und Farbstoffen

4 Verzehempfehlung: 6 Tabletten über den Tag verteilt zerkaus oder unzerkaus mit reichlich Flüssigkeit einnehmen.

5 Mindestens haltbar bis Ende:
Warenlos:
Produktionsland:

6 April 2020
L2004
CH

8 Inhalt: 120 Tabletten / 100 g

Nährwerte	pro 6 Tabl.	NRV*
Magnesium	375 mg	100 %
Calcium	640 mg	80 %
Vitamin D3	5 µg	100%

9 *NRV = Referenzmengen für Erwachsene für die tägliche Zufuhr

10 Wichtig für Nerven, Muskeln und Knochen

- Calcium wird für die Erhaltung normaler Knochen und Zähne benötigt.
- Magnesium und Vitamin D tragen zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne bei.
- Magnesium, Calcium und Vitamin D tragen zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei.

11 Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise dienen.

12 Ausserhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

13 Die angegebene, empfohlene Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

14 Kühl und trocken aufbewahren

1 Sachbezeichnung; 2 Zutatenliste (mit Hervorhebung von Weizenstärke als "allergene" Zutat), 3 Gebrauchsanleitung, 4 Adressangabe, 5 Haltbarkeitsdatum, 6 Angabe Warenlos, 7 Angabe Produktionsland, 8 Mengenangabe, 9 Kennzeichnung des Gehaltes an Vitaminen, Mineralstoffen (und sonstigen Stoffen); erforderliche Referenzmengen von mehr als 15% sind eingehalten), 10, 11 Allgemeine gesundheitsbezogene Angabe gefolgt von spezifischen gesundheitsbezogenen Angaben für Calcium, Magnesium und Vitamin D, 12 Erforderliche Hinweise/Warnhinweise, 13 Aufbewahrungshinweis.