

Online-Umfrage zur Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln in der Schweiz

Zusammenfassung

Oktober 2022

Zusammenfassung

Im Auftrag des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV hat DemoSCOPE im Zeitraum vom 2. März bis 11. April 2022 die Umfrage zur Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) in der Schweiz durchgeführt. Methodisch wurde die Erhebung als Online-Umfrage (CAWI¹) auf Basis von Adressen des Stichprobenrahmens für Personen- und Haushaltserhebungen (SRPH) des Bundesamts für Statistik BFS durchgeführt.

Da die Daten der Nationalen Ernährungserhebung menuCH 2014–2015² aufzeigten, dass knapp die Hälfte der damals befragten Personen Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen, sollte mit der aktuellen Messung insbesondere untersucht werden, ob Nahrungsergänzungsmittel nach wie vor einen wesentlichen Teil der Nährstoffzufuhr in der Schweizer Bevölkerung abdecken. Themen wie das generelle Konsumverhalten von Nahrungsergänzungsmitteln, die Häufigkeit von Mehrfacheinnahmen solcher Produkte sowie die häufigsten Beweggründe für die Einnahme davon waren somit unter anderem Teil des Fragebogens.

Insgesamt wurden 1'282 Personen aus der gesamten Schweiz im Alter zwischen 18 und 75 Jahren befragt. Die Befragung wurde nach den Normen von SWISS INSIGHTS sowie ESOMAR durchgeführt.

Die wesentlichen Ergebnisse werden nachfolgend zusammengefasst:

Allgemeine Gesundheit und Ernährung in der Schweiz

- Vier Fünftel (81%) der Schweizer Bevölkerung fühlen sich im Allgemeinen eher bis sehr gesund.
- Knapp 9 von 10 der befragten Personen (87%) sind – zumindest gelegentlich – körperlich aktiv und betreiben Sport oder andere körperliche Aktivitäten wie Velofahren, zu Fuss zur Arbeit gehen, Laufen, Tanzen, Schwimmen usw.
- Etwas weniger als ein Viertel (24%) der Schweizer Bevölkerung raucht täglich oder gelegentlich. Ein weiterer Viertel (26%) zählt sich zu den ehemaligen Raucherinnen und Rauchern und knapp die Hälfte der befragten Personen (48%) hat noch nie geraucht.
- Im Durchschnitt trinken 3 Prozent täglich und 7 Prozent vier bis sechs Mal pro Woche alkoholische Getränke (bspw. Bier, Wein, Likör, Aperitif, Spirituosen, Schnaps etc.). Die Mehrheit der Befragten (35%) konsumiert ein bis vier Mal im Monat Alkohol. Generell sind es häufiger Männer, die in unterschiedlichen, zeitlichen Abständen zu einem alkoholischen Getränk greifen, als Frauen. 14 Prozent trinken nie Alkohol.
- Zwei Fünftel (41%) und darunter statistisch signifikant häufiger Frauen (46% Frauen vs. 36% Männer) sowie Personen aus der französischsprachigen Schweiz (59% F-CH vs. 39% I-CH und 35% D-CH) finden eine gesunde Ernährung sehr wichtig. Gut die Hälfte der Personen (52%) stufen gesunde Ernährungsweisen als eher wichtig ein.

¹ CAWI = Computer Assisted Web Interviewing (Online-Interview)

² Weiterführende Information zur Nationalen Ernährungserhebung menuCH, welche von Januar 2014 bis Februar 2015 durchgeführt wurde, sind unter diesem Link online abrufbar: <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/menuCH.html> (letzter Aufruf: 25.10.2022).

- Bei gut einem Drittel (35%) bestimmen gesundheitliche Überlegungen und ein entsprechendes Verhalten ihren persönlichen Lebensstil weitgehend, über die Hälfte der Schweizer Bevölkerung (51%) lässt sich davon manchmal beeinflussen. Eine von zehn Personen (9%) gibt an, dass sie ihren Alltag von gesundheitlichen Überlegungen nicht prägen lässt.
- In der Schweiz sind besondere Ernährungsformen verbreitet. Der reduzierte Fleischkonsum (Flexitarismus) (27%), die proteinreiche Ernährung (10%) sowie die fettreduzierende respektive Kalorien reduzierte Ernährung (z.B. die Low-Carb-Diät) (7%) sind die Top 3 der angewandten Ernährungsformen. Die Hälfte (50%) hält sich an keine spezielle Ernährung.

Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln in der Schweiz

- 30 Prozent der Schweizer Wohnbevölkerung haben in den vergangenen sieben Tagen mindestens ein Nahrungsergänzungsmittel konsumiert. Statistisch signifikant³ häufiger handelt es sich bei den Konsument/innen um in der deutschsprachigen Schweiz wohnhafte Personen (34% D-CH vs. 23% F-CH und 20% I-CH), Frauen (36% Frauen vs. 25% Männer), Personen mit mittlerem oder hohem Ausbildungsabschluss (31% mittlerer Bildungsgrad resp. 35% hoher Bildungsgrad vs. 11% tiefer Bildungsgrad), mit hohem, monatlichem Haushaltseinkommen (44% > CHF 15'000 vs. 29% CHF 3'000 bis 7'000 und 28% < CHF 3'000) sowie in der Stadt wohnhafte Personen (33% Stadt vs. 27% Land und 25% intermediär).
- 28 Prozent konsumierten mindestens ein Nahrungsergänzungsmittel über die letzten vergangenen zwölf Monate, wobei vier Fünftel (80%) davon das gleiche Produkt/die gleichen Produkte konsumierten wie in den letzten sieben Tagen.
- Unabhängig von der zurückliegenden Dauer der letzten Einnahme (7 Tage vs. 12 Monate), konsumiert die Mehrheit (7 Tage: 45%, 12 Monate: 48%) in der Regel «nur» ein Nahrungsergänzungsmittel. Knapp ein Drittel (7 Tage: 29%, 12 Monate: 28%) nimmt zwei verschiedene Mittel ein. Die restlichen Personen konsumieren drei Produkte (7 Tage: 11%, 12 Monate: 13%) oder vier oder mehr Nahrungsergänzungsmittel (7 Tage: 15%, 12 Monate: 11%).
- Die Top 3-Inhaltstoffe bei den eingenommenen Produkten in den letzten sieben Tagen sind Vitamine (27%, kumuliert⁴), kombinierte Vitamine und Mineralstoffe (Kombipräparate) (24%, kumuliert) und Mineralstoffe (16%, kumuliert).

³ Im Zuge der Auswertung in Form von Kreuztabellen wurden Signifikanztests (T-Tests) durchgeführt, um allfällige, statistisch signifikante Beziehungen zwischen den jeweiligen Variablen zu erkennen. Die Irrtumswahrscheinlichkeit beträgt dabei jeweils 5 Prozent.

⁴ Personen, welche mehr als ein Produkt konsumieren, konnten ihre Antwort zunächst auf das erste konsumierte Nahrungsergänzungsmittel geben und ihre Antworten anschliessend maximal auf zwei weitere Nahrungsergänzungsmittel beziehen. Kumulierte Werte stellen die Antworten demnach in summierter Form über alle, bis maximal drei angegebenen Produkte dar.

Form, Art und Weise der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln

- Die verbreitetsten Formen von Nahrungsergänzungsmitteln in der Schweiz sind Tabletten und Kapseln. Zwei Fünftel (39%, kumuliert) der eingenommenen Produkte sind Tabletten, ein Viertel (24%, kumuliert) Kapseln. Pro Einnahme werden dabei im Durchschnitt eine Tablette (80%, kumuliert) respektive eine Kapsel (67%, kumuliert) geschluckt.
- In der Regel (63%, kumuliert) werden die Nahrungsergänzungsmittel einmal pro Tag eingenommen.
- Generell handelt es sich beim Konsum von Nahrungsergänzungsmitteln um einen längerfristigen Einnahmehorizont. Zwei Fünftel der Nahrungsergänzungsmittel (40%, kumuliert) werden seit einigen Monaten konsumiert, knapp ein Drittel (35%, kumuliert) seit einigen Jahren ein.
- Bei drei Viertel der konsumierten Produkte (75%, kumuliert) wirkt sich die Jahreszeit nicht auf deren Einnahme aus, bei knapp einem Viertel (23%) hat sie einen Einfluss. Bei diesem Viertel ist eine Einnahme vor allem im Winter (88%, kumuliert), aber auch im Herbst (34%, kumuliert) häufiger als im Frühling (27%, kumuliert) oder Sommer (7%, kumuliert).

Konsum- und Kaufgründe sowie eingeschätzte Wirksamkeit von Nahrungsergänzungsmitteln

- Das Aufrechterhalten des eigenen allgemeinen Gesundheitszustands (36%, kumuliert), das Beheben bestimmter Vitamin- oder Mineralstoff-Defizite (26%, kumuliert) sowie eine Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln zur Vorbeugung (24%, kumuliert) sind die drei Hauptgründe für den Konsum solcher Supplemente.
- Konkrete Antriebe für den Einkauf von Nahrungsergänzungsmitteln sind einerseits die Empfehlung von einer Ärztin/einem Arzt (ohne Rezept) beziehungsweise einer/einem Apotheker/in (22%, kumuliert) und andererseits der Rat eines Familienmitglieds, einer/eines Bekannten oder einer Freundin/eines Freundes (20%, kumuliert).
- Der Hauptbezugsort von Nahrungsergänzungsmitteln ist die Apotheke, Drogerie oder Arztpraxis. In über der Hälfte der Fälle (52%, kumuliert) werden die Produkte dort eingekauft. Gut ein Viertel (26%, kumuliert) der Supplemente werden im Internet oder Versandhandel bezogen und knapp ein Fünftel (19%, kumuliert) im Detailhandel oder Supermarkt.
- Die Wirksamkeit der konsumierten Nahrungsergänzungsmittel über die letzten sieben Tage wird für die Mehrheit der Nahrungsergänzungsmittel (64%), kumuliert über alle angegebenen Produkte, als eher bis sehr hoch eingeschätzt.

Risikoinformation über Nahrungsergänzungsmittel

- Im Allgemeinen fühlen sich zwei Fünftel (39%) der befragten Personen in der Schweiz eher bis sehr gut über Risiken von Nahrungsergänzungsmitteln informiert. Gut ein Viertel (27%) gibt an, sich diesbezüglich mittelmässig auszukennen und gut ein Fünftel (22%) weist ein eher bis sehr schlechtes Informationsgefühl bezüglich möglicher Risiken solcher Produkte auf.
- Statistisch signifikant häufiger sind es Personen im Alter zwischen 18 bis 34 Jahren, welche sich über die Risiken von Nahrungsergänzungsmitteln eher bis sehr schlecht informiert fühlen («eher schlecht»: 23% der 18- bis 34-Jährigen gegenüber 15% der 35- bis 54-Jährigen und 10% der 55- bis 75-Jährigen / «sehr schlecht»: 11% der 18- bis 34-Jährigen gegenüber 5% der 35- bis 54-Jährigen und 3% der 55- bis 75-Jährigen).
- Konsument/innen von Nahrungsergänzungsmitteln fühlen sich besser über Risiken und Gefahren solcher Produkte informiert als jene Personen, welche keine solche Mittel verzehren («sehr gut informiert»: 24% NEM-Konsum (7 Tage) vs. 6% kein NEM-Konsum (7 Tage) / «eher gut informiert»: 43% NEM-Konsum (7 Tage) vs. 22% kein NEM-Konsum (7 Tage)).

Gesundheit und Ernährung der Konsument/innen von Nahrungsergänzungsmitteln

- Die Subgruppe von Nahrungsergänzungsmittel-Konsument/innen schätzt ihren allgemeinen Gesundheitszustand gegenüber Personen, welche keine solche Produkte verzehren sowie gegenüber der Gesamtbevölkerung leicht besser ein (sehr gut: 29% = NEM-Konsum (7 Tage) vs. 24% = Kein NEM-Konsum (7 Tage) und 26% = Gesamtbevölkerung).
- Der persönliche Lebensstil von Konsumentinnen und Konsumenten von Nahrungsergänzungsmitteln wird weitgehender von gesundheitlichen Überlegungen beeinflusst als jener von Nicht-Konsument/innen oder Personen aus der Gesamtbevölkerung (52% NEM-Konsum (7 Tage) vs. 29% = Kein NEM-Konsum (7 Tage) vs. 35% = Gesamtbevölkerung).
- Eine gesunde Ernährung ist für Befragte, welche Nahrungsergänzungsmittel einnehmen sehr relevant und auch wichtiger als für Personen ohne Konsum von Supplementen oder für die allgemeine Schweizer Bevölkerung (55% NEM-Konsum (7 Tage) vs. 35% = Kein NEM-Konsum (7 Tage) vs. 41% = Gesamtbevölkerung).
- Verschiedene Ernährungsformen sind unter Konsument/innen von Nahrungsergänzungsmitteln häufiger und verbreiteter als bei Nicht-Konsument/innen und der Gesamtbevölkerung. 57 Prozent der Personen, welche keine Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, halten auch keine spezielle(n) Ernährungsweise(n) ein.