

# In vielen Fällen ein Eigentor

## Nahrungsergänzungsmittel im Sport



### Multiple-Choice-Kurzquiz:

Kreuzen Sie an, welche Aussage zutrifft:

	Richtig	Falsch
Die Einnahme von Magnesiumpräparaten beugt Muskelkrämpfen vor.		
Nahrungsergänzungsmittel sind – rein lebensmittelrechtlich gesehen – normale Lebensmittel.		
Hohe Dosen Vitamin C beugen Erkältungen vor.		
L-Carnitin bildet der Körper in ausreichender Menge selbst.		
Hochdosierte Vitamin- oder Mineralstoffpräparate haben keine gesundheitlichen Nebenwirkungen.		

# In vielen Fällen ein Eigentor

## Nahrungsergänzungsmittel im Sport



### Bewertung von Nahrungsergänzungsmitteln

Bitte wählen Sie ein Produkt aus und bewerten Sie es mithilfe der Fragestellungen:

**Produktname:**

---

- Welche drei Hauptzutaten sind enthalten?

---



---



---

- Welche Nährstoffe sind enthalten?

---



---



---

- Vergleichen Sie die Nährstoffgehalte und den beschriebenen Verwendungszweck. Wird der Zweck des Produktes erfüllt?

---



---



---



---

- Würden Sie das Produkt selbst nutzen wollen und würden Sie es Ihren Sportlern empfehlen? Bitte begründen Sie Ihre Meinung.

---



---



---



---

- Welche natürlichen Lebensmittel enthalten die Nährstoffe des Nahrungsergänzungsmittels ebenfalls?

---



---



---



---



---



---