

## Nährstoffvergleich: Lebensmittel viermal so teuer wie Supplemente, aber nicht gleichwertig

- cerascreen vergleicht die Kosten von neun essenziellen Vitaminen und Mineralstoffen zwischen Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln
- Tagesration an Supplementen deutlich günstiger, allerdings kein Ersatz für eine vollwertige Ernährung über natürliche Nahrungsmittel
- Vitamin D und B12 und Calcium bei den Lebensmitteln am teuersten, Calcium, Zink und Jod bei den Nahrungsergänzungsmitteln

**Hamburg/Schwerin, 2. Dezember 2025** – Wer seinen Tagesbedarf an Nährstoffen wie Vitamin D, Omega-3, Eisen oder Calcium ausschließlich über Lebensmittel decken möchte, zahlt dafür im Schnitt 4,35 Euro pro Tag. Nahrungsergänzungsmittel bieten mit durchschnittlich 96 Cent pro Tagesdosis zwar eine deutlich günstigere Alternative, können jedoch eine ausgewogene Ernährung nicht ersetzen. Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle Analyse des Health-Tech-Unternehmens [cerascreen](#), die die Kosten von neun essenziellen Vitaminen und Mineralstoffen verglichen hat. Das in der kalten Jahreszeit so wichtige Vitamin D ist unter den Lebensmitteln mit 1,21 Euro deutlich am teuersten, während sich die Tagesration an Omega-3 mit dem Bruchteil eines Cents decken lässt. Bei den Supplementen liegt Calcium mit 36 Cent an der Preisspitze, für das Auffüllen des Vitamin B12-Depots müssen lediglich fünf Cent aufgewendet werden.

### **Lebensmittel: Tagesbedarf an Nährstoffen mit 4,35 Euro abgedeckt**

Die Lebensmittelpreise sind laut dem [Statistischen Bundesamt](#) seit 2020 stark gestiegen. Dies spüren besonders Konsument:innen, die auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung achten. Wer seinen Tagesbedarf an den Basis-Nährstoffen Vitamin D, Omega-3, Eisen, Magnesium, Zink, Calcium, Jod, Vitamin C und Vitamin B12 über klassische Lebensmittel abdecken möchte, zahlt im Schnitt 4,35 Euro. Die Preisgrundlage dafür bildet der günstigste Nährstofflieferant in der jeweiligen Lebensmittelgruppe. Die Deckung der empfohlenen Tagesmenge an Vitamin D ist dabei mit 1,21 Euro am teuersten. Sie lässt sich beispielsweise mit einer Ration von 111 Gramm Hering erreichen. Nur etwa 20 Prozent unseres Vitamin-D-Bedarfs stammen aus der Ernährung. Der Großteil wird durch die Sonne gebildet oder aus den körpereigenen Reserven genutzt, die sich vor allem im Sommer auffüllen. An zweiter Stelle der teuersten Nährstoffe steht Vitamin B12, das beispielsweise in Form von Eiern für 1,06 Euro pro Tag zu sich genommen werden kann. Auf Platz drei liegt der Tagesbedarf an Calcium, der durch etwa drei bis vier Scheiben Emmentaler Käse im Wert von 72 Cent gedeckt werden könnte. Weitaus günstiger ist es, den täglichen Bedarf an Omega-3 zu decken. Hierzu reicht die Aufnahme von einem Esslöffel Leinöl für nur einen Bruchteil von einem Cent aus. Jod belegt Platz zwei: Die Tagesdosis kostet rund einen Cent und lässt sich durch jodiertes Speisesalz sicherstellen. Auf Platz drei folgt Vitamin C mit einer Tagesmenge von etwa 27 Cent, die sich am günstigsten durch Rosenkohl aufnehmen lässt.

### **Supplemente: Calcium am teuersten, Vitamin B12 am günstigsten**

Wenn Ernährung und Lebensumstände den Bedarf nicht decken, kommen Nahrungsergänzungsmittel ins Spiel. Laut [Statista](#) konsumieren drei Viertel der befragten Menschen in Deutschland Nahrungsergänzungsmittel. Um den Tagesbedarf an den wichtigsten Nährstoffen, Vitamin D, Omega-3, Eisen, Magnesium, Zink, Calcium, Jod, Vitamin C und Vitamin B12, über Nahrungsergänzungsmittel zu decken, fallen Kosten von rund 96 Cent an. Calcium belegt mit 36 Cent pro Tagesdosis Platz eins der teuersten Supplemente. Deutlich günstiger sind Zink (12 Cent) und Jod (11 Cent). Am anderen Ende der Skala steht Vitamin B12 mit 5 Cent pro Tagesdosis – das kostengünstigste Supplement der Analyse. Ebenfalls im unteren Preissegment finden sich Vitamin D, Magnesium und Eisen (jeweils 6 Cent) sowie Vitamin C und Omega-3 (jeweils 7 Cent). Bevor zu Nahrungsergänzungsmitteln gegriffen wird, ist es sinnvoll und notwendig, die eigenen Nährstoffwerte prüfen zu lassen. Oft wenden Menschen viel Geld und Energie für Nahrungsergänzungsmittel auf, die sie gar nicht brauchen. In einigen Fällen kann eine unkontrollierte Einnahme sogar zu einer Überversorgung führen.

*„Nahrungsergänzungsmittel sind mit 96 Cent pro Tagesdosis deutlich günstiger als klassische Lebensmittel (4,35 Euro), wenn wir uns die einzelnen Nährstoffe ansehen. Doch sie liefern keine Ballaststoffe, sekundären Pflanzenstoffe oder natürlichen Begleitstoffe, all das, was eine ausgewogene Kost ausmacht. Dennoch kann es bei bestimmten Nährstoffen sinnvoll sein, gezielt zu supplementieren, etwa bei Vitamin B12 für Menschen mit pflanzenbasierter Ernährung oder bei Omega-3-Fettsäuren, wenn man aus Umwelt- oder Tierschutzgründen auf Fisch verzichtet“, sagt Olaf Schneider, Gründer und CEO von cerascreen und empfiehlt für die Winterzeit: „Vitamin D sollte ergänzt werden, da im Winter kaum Sonnenlicht für die Eigenproduktion vorhanden ist. Vitamin C stärkt die Abwehrkräfte, während Omega-3 Haut und Herz schützt. B-Vitamine, Magnesium und Zink helfen zudem, den leicht erhöhten Energiebedarf zu decken.“*

**Die gesamte Untersuchung inkl. sämtlicher Ergebnisse ist unter folgendem Link zu finden:  
<https://www.cerascreen.de/blogs/news/naehrstoffvergleich-lebensmittel-supplemente>**

### **Über die Untersuchung**

cerascreen hat für die Analyse die Kosten und Mengen von neun essentiellen Vitaminen und Mineralstoffen untersucht, darunter Vitamin D, Omega-3, Eisen, Magnesium, Zink, Calcium, Jod, Vitamin C und Vitamin B12. Grundlage bildeten öffentlich verfügbare Preisangaben aus gängigen Supermärkten, Drogerien und führenden Versandapotheken in Deutschland. Für jeden Nährstoff wurde berechnet, welche Menge nötig ist, um den empfohlenen Tagesbedarf zu decken und welche durchschnittlichen Kosten dabei entstehen.

### **Über cerascreen**

cerascreen ist ein junges Health-Tech-Unternehmen mit Sitz in Hamburg und Schwerin. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt Gesundheitstests, mit denen Kund:innen von zu Hause aus etwas Blut, Speichel, Urin, Atemgas, Stuhl oder einen Wangen- oder Rachenabstrich entnehmen können. Im Labor wird die Probe dann auf bestimmte Biomarker getestet. Seit der Gründung im Jahr 2012 hat das Unternehmen über eine Million Analysen durchgeführt und so mehr als 800.000 Menschen dabei unterstützt, ihre Gesundheit proaktiv zu monitoren und zu schützen. Darüber hinaus verkauft cerascreen über ihren Online-Shop ausgewählte Nahrungsergänzungsmittel, gesunde Lebensmittel und weitere Gesundheitsprodukte sowie Coachings.

### **Pressekontakt**

Pia Senkel | [pia.senkel@tonka-pr.com](mailto:pia.senkel@tonka-pr.com) | +49 173 370 2649

Andreas Oertel | [andreas.oertel@tonka-pr.com](mailto:andreas.oertel@tonka-pr.com) | +49 30 403668115