

# Functional Foods in Supermärkten

Wieviel „Gesundheit“  
ist in den stark  
beworbenen Lebensmitteln?

*Die probiotischen Joghurts waren die Wegbereiter für funktionelle Lebensmittel. Mitte der Neunziger lockten erstmals Produkte von Nestlé mit Werbeaussagen wie „Ein täglicher Beitrag zur Ihrer Gesundheit“ oder Yakult mit „Guten Morgen Gesundheit“. Heute enthält jeder sechste Joghurt probiotische Kulturen.*

*Die speziellen Milchsäurebakterien - Bifidobakterien und Lactobacillen - sollen die Darmgesundheit fördern und die Abwehrkräfte stärken.*

## Wunderbakterien erwecken zu viel Hoffnung

Aber nicht nur das Immunsystem soll von den Superbakterien profitieren. Nein - sie sollen auch den Cholesterinspiegel senken, Allergien lindern und möglicherweise Krebs vorbeugen. Allzu viel Hoffnung auf einen gesundheitlichen Nutzen von

den Wunderbakterien sollte man sich allerdings nicht machen. Zwar wird versucht mit zahllosen Studien diese Effekte zu belegen, doch ein echter Beweis blieb bislang aus.

## Dem Darm zuliebe aufgepeppte Müsliriegel

Zur zweiten Generation der Functional Foods gehören die Prebiotika. Das sind spezielle Ballaststoffe, die das Wachstum von „guten“ Darmbakterien stimulieren und damit dasselbe Ziel wie die Probiotika verfolgen. Meist handelt es sich um Inulin oder Oligofruktose. Sie werden in Milchprodukte, Müslis sowie

Brot und Backwaren eingearbeitet. Die verbesserte Resorption von Calcium und Magnesium durch Probiotika ist beim Menschen inzwischen wissenschaftlich belegt. Doch lipidsenkende und Krebs vorbeugende Wirkungen konnten bislang nur im Tierversuch nachgewiesen werden.

## Cholesterinsenkende Margarine

Margarine gilt als gesund. Margarine mit Phytosterolen soll noch gesünder sein. Bereits zwei Gramm eines solchen Brotaufstrichs soll den Cholesterinspiegel um rund zehn Prozent senken. So jedenfalls wird „Becel pro aktiv“ beworben. Die dafür verantwortlichen Bestandteile, die Phytosterole, werden aus pflanzlichen Ölen gewonnen und der Diätmargarine zugesetzt. Sie hemmen die Cholesterinresorption im Darm und senken damit den



## Die beste Ernährung ist jene, die unmittelbar aus der Natur kommt.

Die höchste Lebenserwartung wird in jenen Ländern verzeichnet, in denen tradierte Ernährungsgewohnheiten beibehalten wurden. Neben der asiatischen Kost ist für Europäer sicher die mediterrane Kost am besten geeignet um ein langes und gesundes Leben zu erreichen (denken sie an die Kretaner). Täglich Gemüse, Obst, viel fettfreie Beilagen (Nudeln, Reis), **wenig gesättigtes Fett** (Fleisch, Wurst, Käse) und regelmäßig gesundes Öl aus der Natur (z.B. Olivenöl) sind die Garanten für ein langes Leben. Also warum künstlich, wenn der Tisch mit Natürlichem gedeckt werden kann.

*Kommentar: Univ. Doz. Dr. Kritz/AG Fettkrankheiten-Lipidforum austriacum*

Cholesterinspiegel im Blut. Allerdings kann Ernährungsexperten zufolge der gleiche Effekt durch den Verzehr von Pflanzenölen, Nüssen, Cerealien und Bohnen innerhalb einer normalen Kost wesentlich kostengünstiger erzielt werden.

### **Gesund Naschen dank ACE?**

Kaum ein Erfrischungsgetränk ist nicht mit der Abkürzung ACE versehen. ACE steht für Pro-Vitamin A, Vitamin C und Vitamin E und verleiht Lebensmitteln ein gesundes Image. Diesen antioxidativen Wirkstoffen wird eine schützende Wirkung vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und sogar Alzheimer zugesprochen. Außer Getränken werden Müslis, Müsliriegel und Bonbons angereichert. Angelika Michel-Drees von der deutschen Verbraucherzentrale stellt allerdings in Frage „ob dadurch Bonbons tatsächlich gesünder werden, oder nur das schlechte Gewissen von Müttern bereinigt wird“.

### **Brot statt Fisch?**

1998 boten Bäcker erstmals Omega-3-Brot an. Hinter diesem Begriff verbirgt sich die Anreicherung mit speziellen Fettsäuren, die normalerweise in Seefisch vorkommen: Diese Omega-3-Fettsäuren beugen erwiesenermaßen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Sogar die Deutsche Herzstiftung sagt über angereicherte Produkte: „Sie sollen günstig auf Herz und Kreislauf wirken“. Dennoch kann auch dieser wichtige Nährstoff in ausreichenden Mengen über natürliche Lebensmittel aufgenommen werden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt den regelmäßigen Verzehr von Seefisch und Pflanzenöl aus Raps oder Walnüssen innerhalb einer vollwertigen Ernährung.

### **Pflanzenhormone gegen Krebs**

Phytoöstrogene aus Sojabohnen sollen dafür verantwortlich sein, dass Asiatinnen fünf bis acht Mal seltener an Brustkrebs erkranken als Frauen in westli-

chen Industrieländern. Die schützende Wirkung wird auf die strukturelle Ähnlichkeit von Phytoöstrogenen mit dem menschlichen Östrogen zurückgeführt. Doch bisher gibt es keine klinische Studie, die den gesundheitlichen Effekt tatsächlich bestätigen.

Und obwohl Nebenwirkungen nicht ausgeschlossen sind, werden Sojaprodukte mit „Fit und gesund in den Wechseljahren“ beworben.

### **Starke Industrielobby bringt Soja zum Erfolg**

Neben Soja enthält auch Leinsamen große Mengen an Phytoöstrogenen. „Das wird dem Verbraucher allerdings nicht verraten“, äußert sich Sabine Kulling von der Bundesforschungsanstalt für Ernährung. „Und das obwohl Leinsamen sich besser in die europäische Ernährungsweise einbauen ließe. Da kommt unweigerlich der Verdacht auf, dass Sojaprodukte ihre Karriere als gesunde Lebensmittel vielmehr einer starken Industrielobby als seinen positiven Eigenschaften zu verdanken hat.“