

Was ist „Superfood“?

Man hört diesen Begriff zurzeit immer häufiger – doch was ist „Superfood“ eigentlich genau und ist es wirklich so super? Das Wort an sich ist nicht neu, es tauchte bereits zu Beginn des 20. Jahrhunderts auf. Neu sind allerdings die zunehmende Erwähnung in unserer Medienlandschaft und die damit einhergehende Vermarktungsstrategie der Lebensmittelindustrie. Das Europäische Informationszentrum für Lebensmittel (EUFIC) bezeichnet Superfood als „Lebensmittel, insbesondere Obst und Gemüse, die aufgrund ihres Nährstoffgehaltes einen höheren gesundheitlichen Nutzen als andere Nahrungsmittel haben“. Das EUFIC schreibt aber auch: „[...] und obwohl wissenschaftliche Studien oft positive gesundheitliche Wirkungen ergeben, lassen sich die Resultate nicht unbedingt auf die reale Ernährung übertragen.“ Spätestens jetzt sollte man achtsam sein – eine exakte Definition des Begriffs existiert nicht. Insofern könnte theoretisch alles, was halbwegs gesund ist, irgendwann zum „Superfood“ deklariert werden. Es muss offenkundig „in“ sein und zur Mode bzw. zum Trend werden.

Unser Tipp: „Man prüfe alles und behalte das Beste.“

Chia-Samen, Maqui-Beeren, Afa-Algen, Acai-Beeren, Spirulina oder Goji-Beeren – das sind einige Beispiele für momentan scheinbar populäre Lebensmittel. Allerdings gibt es auch bekanntere Obst- bzw. Gemüsesorten, denen man heute das Etikett „Superfood“ anheftet: Heidelbeeren, Rote Bete und auch das in Deutschland wahrscheinlich erste „Superfood“ – Cranberries. Es dürfte wohl rund 15 Jahre zurückliegen, als die „Großfruchtige Moosbeere“ oder auch „Kranichbeere“ als präventiv wirksam gegen Harnwegsinfekte angepriesen wurde. Die Meinung über diese Annahme bewegt die klinische Forschung bis heute. Eine aktuelle niederländische Studie hat nun herausgefunden, dass der regelmäßige Verzehr von Cranberry-Extrakt bei älteren Menschen (Durchschnitt: 84 Jahre) durchaus präventive Wirkungen auf Harnwegsinfekte haben kann – zumindest nach klinisch praktischen Kriterien. Übrigens darf auf vielen dieser Produkte kein „medizinisches Gesundheitsversprechen“ abgedruckt sein – die EU hatte 2007 die sog. Health-Claims-Verordnung erlassen. Diese unterscheidet zwischen „Nährwertbezogenen Angaben“ (z.B. „reich an Vitamin C“), „Gesundheitsbezogenen Angaben“ (z.B. „cholesterinsenkend“) und „Angaben über die Verringerung eines Krankheitsrisikos“ (z.B. „schützt vor Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems“). Alle drei Kategorien unterliegen den rechtlichen Anforderungen der Verordnung; wobei die letztgenannte Kategorie sogar einer Sondervorschrift unterliegt und demzufolge ein spezielles Zulassungsverfahren durchlaufen muss. Im Großen und Ganzen scheint es beim „Superfood“ mehr auf die Vermarktung als auf die (gesundheitsförderliche) Substanz anzukommen. Denn gemeinhin sind gesundheitsbewusste Menschen auch bereit, mehr Geld für gesunde Ernährung auszugeben – hier sei Vorsicht und Vernunft geboten. Das größte Problem bei der Bewertung eines „Superfoods“: Zumeist gibt es keine gesicherten Daten zu Enzym-Gehalten oder den Mengen einzelner sekundärer Pflanzenstoffe; auch Bedarfe sind nicht bekannt – eine gesundheitliche Bewertung ist eigentlich nicht möglich. Wer sich dennoch informieren möchte: Die Verbraucherzentrale NRW hat eine Übersicht zur Wirkung von einigen „Superfoods“ erstellt. Unser Fazit: Wir tun gut daran, uns nicht in die Irre führen zu lassen – jeder sollte für sich selbst entscheiden, was ihm guttut und wie er sich ernähren möchte. Dennoch lässt sich festhalten, dass regionale und saisonale Obst- und Gemüsesorten alle Voraussetzungen erfüllen, um sich gesund und ausgewogen zu ernähren.

Sebastian Kneipp:

„Zu einer armen, einfachen Hausmutter muss man in die Schule gehen, wenn man nahrhaft kochen lernen will.“

Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.
Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Kontakt:

Kneipp-Verein Donauwörth e.V. Jennisgasse 6 | 86609 Donauwörth | Tel. 0906.244 442 | Fax 7001257
vorstand@kneipp-verein-donauwoerth.de | <http://www.kneipp-verein-donauwoerth.de>