

Heimische Superfoods

In Werbung und Medien sind sogenannte „Superfoods“ gerade sehr populär. Meist handelt es sich um pflanzliche Lebensmittel aus fernen Ländern. Angeblich enthalten sie besonders viele wertvolle Inhaltsstoffe, die der Gesundheit nutzen sollen. Unsere heimischen Superfoods stehen den exotischen in nichts nach.

Was sind „Superfoods“?

Als Superfoods werden in der Regel exotische Lebensmittel wie z.B. Chiasamen, Gojibeeren oder Matcha bezeichnet, die besonders reich an ernährungsphysiologisch wertvollen Inhaltsstoffen sein sollen. Aber häufig ist die genaue Menge an diesen Inhaltsstoffen gar nicht bekannt. Laut Europäischer Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) sind die gesundheitsbezogenen Aussagen vieler exotischer Superfoods wissenschaftlich nicht ausreichend belegt und dürfen auch nicht beworben werden. Eine fachliche oder rechtliche Definition für den Begriff „Superfood“ gibt es nicht. Pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Nüsse und Getreide, die traditionell in Bayern kultiviert werden, sind ebenfalls wahre Powerpakete und liefern zahlreiche gesundheitsfördernde Nährstoffe. Sie sollten täglich auf dem Speiseplan stehen.

Regional – eine gute Wahl

Lebensmittel, die aus der eigenen Region stammen haben viele Vorteile. Sie können voll ausgereift geerntet werden und gelangen aufgrund der kürzeren Transportzeit frischer in den Handel als Lebensmittel, die tausende von Kilometern zurücklegen. Frisches, reifes Gemüse und Obst sind besonders reich an Vitaminen wie Vitamin C und Folsäure. Mineralstoffe wie Magnesium und Kalium sind in vielen Gemüsesorten und Kräutern in großen Mengen enthalten. Pflanzliche Lebensmittel enthalten auch zahlreiche Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe. Sekundäre Pflanzenstoffe sind Farbstoffe wie Flavonoide, Duft- und Geschmacksstoffe, Bitterstoffe oder Pflanzenhormone. Sie sind wichtig für die Stoffwechselprozesse im Körper. Je bunter und abwechslungsreicher die Auswahl an Gemüse und Obst ist, desto mehr kann man von der Vielfalt dieser wertvollen Pflanzeninhaltsstoffe profitieren.

Am besten wählt man heimische Gemüse- und Obstsorten, die gerade Saison haben. Weil regional und saisonal erzeugte Lebensmittel reifer und frischer geerntet werden, schmecken sie auch besser (z.B. Erdbeeren). Regionale Saisonware ist in der Regel weniger schadstoffbelastet. Die kurzen Transportwege regionaler Lebensmittel sind ökologisch vorteilhaft. Wer regionale Lebensmittel kauft, unterstützt zudem die heimische Landwirtschaft. Eine besonders umweltbewusste Produktionsweise liegt heimischen Bio-Lebensmitteln zugrunde. Man erkennt sie am Bayerischen Bio-Siegel.

Exotische Superfoods bergen auch Risiken

In der Regel sind exotische Superfoods nicht frisch verfügbar. Oft sind sie zu Pulver oder Püree weiterverarbeitet, zum Teil auch gesüßt oder aromatisiert. Laut Ökotest von 4/2016 sind sie oft stark schadstoffbelastet mit Schimmelpilzen, Keimen, Pestiziden, Mineralölen oder Schwermetallen und ihre genaue Herkunft ist unklar. Auch soziale Gesichtspunkte sprechen gegen exotische Superfoods. Wenn diese Lebensmittel in westliche Länder exportiert werden, fehlen sie der Bevölkerung vor Ort als Grundnahrungsmittel (Beispiel Quinoa).

Superfoods werden mit einer erhöhten Nährstoffdichte im Vergleich zu „normalen“ Lebensmitteln beworben. Bei Chiasamen wird beispielsweise der hohe Kalziumgehalt hervorgehoben. Bezieht man den Gehalt aber auf die von der EFSA empfohlene Tageshöchstmenge für Chiasamen von 15 g, enthalten diese nur noch gut 96 mg Kalzium im Vergleich zu 300 mg Kalzium in 250 ml Milch. Als „neue“ Lebensmittel haben sie auch immer ein gewisses Allergiepotential. Wechselwirkungen mit Medikamenten sind nicht auszuschließen.

Es ist nicht sinnvoll sich für eine ausgewogene Ernährung auf einzelne Superfoods zu verlassen. Empfehlenswert ist eine abwechslungsreiche, pflanzenbetonte Kost.

Ausgewählte gesundheitsfördernde Nährstoffe: Vergleich heimische versus exotische Superfoods

Tagesbedarf (DACH) eines Erwachsenen an bestimmten Nährstoffen	Diese Nährstoffmenge ist beispielsweise enthalten in	Entsprechende Nährstoffmenge in exotischen Superfoods
1,5 g Omega-3-Fettsäuren	½ TL Leinöl oder 1½ EL Rapsöl oder 15 g Walnüssen oder 7,5 g Leinsamen	7 g Chiasamen *
1000 mg Kalzium	200 ml Milch <u>plus</u> 2 Scheiben Käse oder 1,5 l kalziumreiches Mineralwasser (>350mgCa/l) <u>plus</u> 250 g Grünkohl	350 g Moringapulver**
12,5 mg Eisen	150 g Rehfleisch <u>plus</u> 100 g Pfifferlinge oder 150 g Vollkornnudeln (roh) <u>plus</u> 90 g Linsen (roh)	150 g Chiasamen*
100 mg Vitamin C	60 g schwarze Johannisbeeren oder 90 g Meerrettich oder 130 g Rosenkohl (gegart)	500 g Aroniabeere frisch
30 g Ballaststoffe	50 g Haferflocken <u>plus</u> 200 g Roggenvollkornbrot <u>plus</u> 15 g Leinsamen <u>plus</u> 150 g Erbsen (Konserven)	90 g Chiasamen*
Reich an Flavonoiden wie Anthocyanen	Rotkohl, Heidelbeere, Traube, Holunder, Johannisbeere	Acai

*Verzehrempfehlung: maximal 15 g Chiasamen/Tag

** Verzehrempfehlung laut Herstellerangaben: 5 - 10 g Moringapulver/Tag

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743



www.verbraucherservice-bayern.de

www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern