

„Superfood“: Super gut oder Super-Bschiss?



Abbildung 1: Bekannter "Superfood":
Federkohl

Wenn man von Superfoods spricht, dann sind meistens Lebensmittel gemeint wie Chia-Samen, Goji- oder Açaï-Beeren oder Weizengras. Warum bezeichnet man diese Produkte als "Superfoods" und was steckt dahinter?

"Super" bezieht sich bei den Superfoods vor allem auf die Inhaltsstoffe. Sie sollen reich sein an verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen. Auch Ballaststoffe, Omega-3-Fettsäuren sowie Antioxidantien sollen in grösseren Mengen in den Superfoods stecken. Daher sollen die Superfoods potente Gesundheitsförderer sein: sie entgiften uns, stärken uns und sollen sogar gegen Krankheiten wie Krebs, Bluthochdruck und

Immunschwächen wirken. Dabei werden oft Tabellen gezeigt mit Angaben wie "9 Mal mehr Antioxidantien als Orangen, 4

Mal mehr Eisen als Spinat, 5 Mal mehr Calcium als Vollmilch, 5 Mal mehr Magnesium als Brokkoli, 4 Mal mehr Ballaststoffe als Leinsaat" (so wird zum Beispiel für Chia-Samen geworben). Auch wenn es gut klingt, so bringen uns solche Aussagen nur wenig. Wie viele Chia-Samen müssen wir denn essen, um 5 Mal mehr Magnesium zu uns zu nehmen, als wenn wir Brokkoli essen würden? Ausserdem essen wir ja selten Brokkoli ganz alleine, ist denn eine Portion Chia-Samen besser als ein vollwertiges Brokkoli-Gericht, das uns noch einige andere Nährstoffe liefert?

Neben der Ungenauigkeit dieser Aussagen (und somit ihrer Nutzlosigkeit) sind auch ihre wissenschaftlichen Grundlagen fragwürdig. So existieren wenige glaubwürdige Studien zum Nutzen der Superfoods. Es gibt auch Berichte über mögliche negative Auswirkungen: beim Konsum von Weizengras können Übelkeit, Kopfschmerzen, Durchfall und sogar allergische Reaktionen auftreten. Bei übermässigem Konsum können Chia-Samen zu Verdauungsproblemen führen.

Nicht nur die möglichen Gesundheitsauswirkungen machen Superfoods fragwürdig: die meisten der Produkte wachsen nicht in unseren Breitengraden und müssen grösstenteils importiert werden. Das belastet unser Klima. Zudem können wir schlecht kontrollieren, wie diese exotischen Superfoods hergestellt werden: in Untersuchungen wurden auf vielen Goji-Beeren grenzwertüberschreitende Rückstände von Pestiziden festgestellt. Daher stellt sich die Frage: brauchen wir überhaupt Superfoods?

Unsere Antwort: Nein! Super-Gemüse, -Früchte und -Kräuter wachsen auch bei uns. So enthalten die verschiedenen Kohllarten viel Vitamin C und Kalzium, Karotten sind reich an Betacarotin und Kalium, Peperoni beliefern uns mit den Vitaminen B, C und E und einheimische Leinsamen bieten ebenfalls ein Plus an Omega-3-Fettsäuren. Aber das allerwichtigste: Unser

Organismus funktioniert sehr komplex. Erst das Zusammenspiel verschiedener Inhaltsstoffe



Abbildung 2: Super-Lebensmittel gibt es auch bei uns, zum Beispiel die verschiedenen Kohllarten. Sie sind reich an Vitamin C und Kalzium.

gewährleistet ein gutes Funktionieren. Die Zufuhr von hohen Dosen einzelner Stoffe bei einem gesunden Menschen ist daher oft kontraproduktiv (anders sieht es bei einem Kranken aus). Fazit: eine abwechslungsreiche Ernährung mit frischen, saisonalen und möglichst regionalen Lebensmitteln trägt viel dazu bei, den Menschen – und die Umwelt – gesund zu erhalten. Aber: gesundheitsförderndes Verhalten beinhaltet auch, sich (moderat) zu bewegen und sich Zeit zu nehmen für Entspannung.

Wer mehr zum Thema wissen will, findet auf der Webseite der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung Tabellen mit Inhaltsstoffen der Gemüse und Früchte und weitere Beiträge zum Thema Superfoods: www.sge-ssn.ch

Johanna Gysin