

Her mit den Kraftpaketen!

„Superfood“ wie Goji-Beeren oder Chia-Samen soll die Gesundheit fördern. Doch die exotischen Importe versprechen mehr, als sie halten. Viele heimische Früchtchen sorgen ebenfalls für einen Power-Schub.

Wer bei Amazon nach Superfood sucht, bekommt mehr als 100.000 Ergebnisse angezeigt: Nüsse und Samen, Gewürze und Kräuter, Getränke und Shakes, Pulver und Pillen. Im Netz, in Drogerien und Supermärkten finden sich unzählige Angebote.

Was ist Superfood überhaupt? Die Werbung bezeichnet so Lebensmittel, die angeblich eine besonders hohe Nährstoffdichte aufweisen, also überdurchschnittlich viele einzelne Mikronährstoffe, Enzyme oder sekundäre Pflanzenstoffe. Grundsätzlich wäre es eine gute Idee, so hoch konzentrierte natürliche

Kraftpakete auf den Speiseplan zu setzen. Vor allem, wenn man sich im Alltag schwertut, sich ausgewogen mit allen essenziellen Nährstoffen zu versorgen.

DIE ERNÄHRUNG IST OFT ZU EINSEITIG UND ÜBERWÜRZT

Viele von uns greifen oft zu den sogenannten Convenience-Produkten, industriell stark verarbeiteten Lebensmitteln und Fertigprodukten. Die aber enthalten jede Menge Konservierungs-, Farb- und Geschmacksstoffe sowie meistens zu viel Zucker, Fett und Salz. Die Versorgung mit den Energie liefernden Nährstoffen – Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate – ist zwar gesichert. Dafür fehlt es an essenziellen Nährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe).

Den in Industrieländern weitverbreiteten, bequemen und oft auch preisgünstigen Ernährungsstil merkt man der Bevölkerung an: Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, Allergien, steigende Fettleibigkeit. In vielen Haushalten wird nicht mehr richtig gekocht, schon gar nicht saisonal oder nach Jahreszeit.

SUPERFOOD: DAMIT KLINGELT DIE KASSE

Kann das neue exotische Superfood die Ernährung verbessern? Neu ist es ja nicht – im jeweiligen Herkunftsland gehören die Kraftpakete

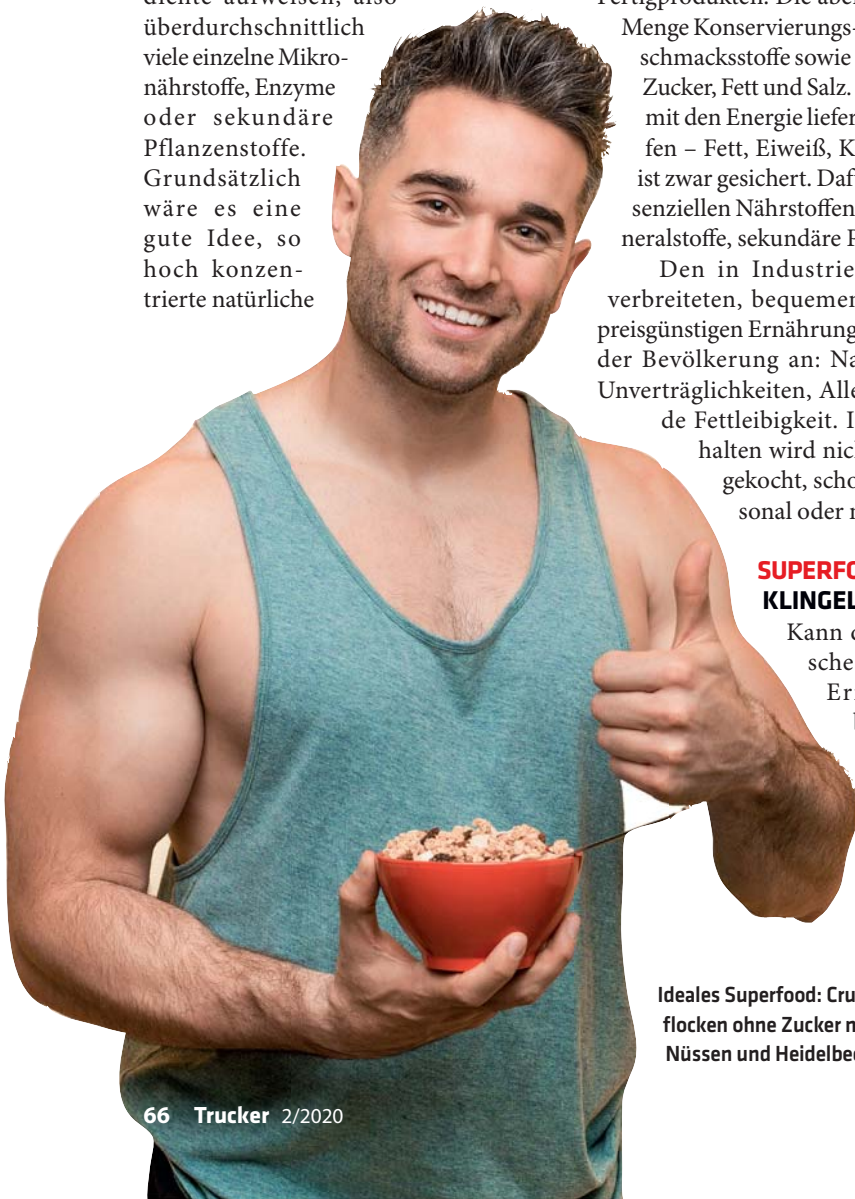
zur einheimischen Küche. Es haben sich, besonders in Europa, neue und alternative Ernährungsstile etabliert. Ob Rohkost, vegetarisch oder vegan: Die „alternativen Esser“ suchten nach wertvollen Lebensmitteln und gesunden Ergänzungen zu ihren teils eingeschränkten Ernährungsplänen und entdeckten Beeren, Samen oder Kräuter in Asien, Afrika oder Südamerika. Inzwischen gibt es eine Mega-Industrie drum herum, die sehr viel Geld mit Superfood macht.

Angepriesen werden die Produkte häufig als zellschützend. Sie sollen den Alterungsprozess verlangsamen und vor Krankheiten schützen. Denn angeblich enthalten einige der Lebensmittel besonders viele Antioxidantien. Diese pflanzlichen Stoffe bekämpfen die „freien Radikale“. Und das wiederum sind schädliche Sauerstoffverbindungen im Körper, die zum Beispiel durch Strahlung, Abgase oder Umweltgifte entstehen. Ein Übermaß an freien Radikalen kann uns schneller altern lassen und man geht davon aus, dass durch sie Krankheiten wie Krebs entstehen.

JUNG UND GESUND BLEIBEN DANK SUPERFOOD?

Leider fehlt für viele der gesundheitsbezogenen Aussagen so gut wie jeglicher wissenschaftliche Nachweis. „Die meisten Aussagen zu Superfoods stammen von gewerblichen Anbietern, einzelnen Beratern oder Interessengruppen. Dabei überwiegen Anekdoten und Erfahrungsberichte. Scharlatanerie ist weitverbreitet“, lautet die ernüchternde Meinung der Bundeszentrale Verbraucherschutz dazu.

Oft sei die genaue Zusammensetzung der Mittel nicht bekannt, es fehlen genaue Mengenangaben oder Vitamine und Nährstoffe werden künstlich hinzugefügt. Außerdem ist der Begriff Superfood nicht geschützt. Alles kann zu Superfood hochstilisiert werden.



Ideales Superfood: Crunchy-flocken ohne Zucker mit Nüssen und Heidelbeeren

WIE VIELE SCHADSTOFFE STECKEN IM SUPERFOOD?

Besonders im Trend ist alles Exotische. Doch die Importe haben einen weiten, teuren Weg. Mit jedem Verarbeitungs- und Transportschritt schrumpft der Gehalt an den begehrten Nährstoffen. Und wer weiß, wie und womit so manches Superfrüchtchen behandelt wird? Labortests, etwa beim Chemischen und Veterinäruntersuchungsamt (CVUA) Stuttgart, bewiesen Pestizide und andere Schadstoffe.

Auch die Bundeszentrale Verbraucherschutz warnt. Exotische Lebensmittel „bergen immer ein gewisses Risiko, Überempfindlichkeitsreaktionen beziehungsweise Allergien auszulösen, auch Wechselwirkungen mit Medikamenten sind möglich“. Bei den konzentrierten Trinkpulvern oder Kapseln sei „Vorsicht geboten. Durch die Aufkonzentrierung bestimmter reizender oder toxischer Stoffe kann es zu gesundheitlichen Problemen kommen.“

Heidelbeeren sind ernährungstechnisch genauso wertvoll wie die roten Goji-Beeren



HEIMISCHE ALTERNATIVEN: DAS GUTE WÄCHST SO NAH

Sehr viele einheimische Gewächse können locker mit dem exotischen Wunderfood mithalten. Denn pflanzliche Nahrungsmittel enthalten ja schon von Natur aus viele Nährstoffe, Enzyme und sekundäre Pflanzenstoffe (zum Beispiel die rote Farbe von Tomaten), manche auch hochkonzentriert. Beeren, Nüsse, Samen – bei uns wächst alles, was der Mensch für eine gesunde Ernährung braucht. Es ist hier

leicht und saisonal erhältlich und muss daher kaum bearbeitet werden. Vieles davon eignet sich wunderbar als gesundheitsförderlicher Snack für jeden, der sich häufig aus der Brotzeitbox oder am Imbiss ernähren muss. Die Eigenschaften, die die Werbung Superfood zuschreibt, sind – in der normalen Ausprägung – auch hier vorhanden. Welche unserer Lebensmittel besonders geeignet für einen Powerschub sind, haben wir für Sie unten aufgelistet. **SK**

Superfood	beworbener Nutzen	Nährstoffe	Alternativen (die Nährstoffe betreffend)
Chia-Samen	herzgesund, Schlankmacher	Omega-3-Fettsäuren, viele Ballaststoffe, Proteine	Leinsamen (Omega-3), Walnüsse
Acai-Beere (Produkt der brasilianischen Kohlpalme, meist gefriergetrocknetes Pulver)	zellschützend (vermindertes Krankheitsrisiko, langsamere Alterung), Schlankheitsmittel, sexuell stimulierend	sekundäre Pflanzenstoffe, ungesättigte Fettsäuren, Vitamine	Brombeere, Holunderbeere, Heidelbeere, Sauerkirsche, schwarze Johannisbeere
Granatapfel	zellschützend (vermindertes Krankheitsrisiko, langsamere Alterung)	Antioxidantien, Kalium, Kalzium, Eisen	Himbeeren, Johannisbeeren, Brokkoli, Pilze, Rhabarber, Grünkohl, Rucola, Kresse, Linsen, weiße Bohnen
Goji-Beere	zellschützend (vermindertes Krankheitsrisiko, langsamere Alterung), Vitaminbombe, pflanzliche Eiweißquelle	Antioxidantien, Aminosäuren, Vitamine (besonders C)	schwarze Johannisbeere, Hagebutte, Sanddorn
Moringa-Pulver (Extrakt vom „Baum des Lebens“ aus Indien oder Afrika)	„nährstoffreichste Pflanze der Welt“, zellschützend, entzündungshemmend	Antioxidantien, essenzielle Aminosäuren, Folsäure, Vitamine E+C, Eisen	rote Trauben, Grünkohl, Kresse, Rettich
Weizengras	entgiftend, verdauungsfördernd	Chlorophyll (grüner Farbstoff)	Brokkoli, Grünkohl
Quinoa („Inkareis“, „Perureis“)	besonders nährstoff- und energiereich, ist ein Pseudogetreide und gilt als Reis-Alternative	essenzielle Aminosäuren, ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe, Eiweiß	Weizen, Dinkel, Grünkern als Mineralstoff-/Eiweißlieferant; bei Gluten-Unverträglichkeit: Hirse

Quellen: verbraucherzentrale.de, utopia.de

© S. 66: Aseri/stock.adobe.com; S. 67: iMarzi/stock.adobe.com + Marek/Forolia (M); TRUCKER