

Superfoods

Definition

Der Begriff „Superfood“ ist derzeit sehr populär und vermittelt den Eindruck von besonders gesunden Lebensmitteln. Für „Superfoods“ gibt es bisher keine offizielle Definition oder gesetzliche Regelung. Es handelt sich dabei um meist pflanzliche Lebensmittel, die von Natur aus einen besonders hohen Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen aufweisen (vor allem Ballaststoffe, diverse Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe sowie sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe wie Antioxidantien).

Die Nachfrage und das Angebot für „Superfoods“ nehmen laufend zu und inzwischen sind sie auch im „normalen“ Supermarkt erhältlich. Der Umsatz ist in den letzten Jahren um bis zu 200% gestiegen. Im Handel sind sie einerseits in Form der Frucht bzw. Pflanze erhältlich, andererseits auch als Saft, Extrakt, getrocknet oder in Kapsel- oder Pulverform als Nahrungsergänzungsmittel.

Beispiele für Superfoods

Lange Zeit wurden in erster Linie diverse exotische Produkte als Superfoods gesehen, wie beispielsweise Chiasamen, Goji- und Acai-Beeren. Inzwischen werden aber immer mehr auch heimische Früchte und Gemüse den „Superfoods“ zugeordnet, wie zB. grünes Blattgemüse, Rote Rüben oder diverse heimische Beeren.

Lebensmittel	Herkunft	Verwendung	enthaltene Nährstoffe + mögliche Wirkungen (kein wissenschaftlicher Beweis)
Chiasamen	Mittel- und Südamerika	Samen roh oder getrocknet als Zutat für Müsli oder Backwaren zur Herstellung von Öl	reich an Ballaststoffen, Eiweiß und Mineralstoffen + verdauungsfördernd, Blutzucker regulierend, Linderung von Sodbrennen - Wechselwirkungen mit blutverdünnenden Medikamenten
Goji-Beere	China	Beeren getrocknet	hoher Gehalt an Vitamin A und C sowie Eisen; hoher Energiegehalt + gelten als Anti-Aging-Mittel stärken das Herz-Kreislauf-System - Wechselwirkungen mit blutverdünnenden Medikamenten
Acai-Beere	Südamerika	reife Früchte	reich an Mineralstoffen wie Kalzium, sowie reich an Anthocyanen + Radikalfänger und dadurch Schutz vor degenerativen Erkrankungen und Krebs gilt als Anti-Aging-Mittel

Granatapfel	Türkei	Kerne mit Fruchtfleisch	hoher Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen + hemmt das Risiko für Brust- und Prostatakrebs sowie Herz-Kreislauf-Beschwerden - Wechselwirkungen mit diversen Medikamenten
Aloe Vera	Wüstengebiete	Saft aus den Blättern Gel aus dem Blattmark	reich an Eisen, Kalzium, Magnesium und Zink + angeblich wirksam gegen Asthma und Depressionen stärkt das Immunsystem - Magen-Darm-Beschwerden, allergische Reaktionen
Matcha	Asien	gemahlener Grüntee als Tee sowie Zutat von Smoothies und Cocktails	reich an Vitamin C + wirkt belebend positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System
Heidelbeere	heimisch	frische Beeren oder in getrockneter Form	enthält eine Reihe von Antioxidantien, reich an Anthocyanen + Schutz vor freien Radikalen
Rote Rübe	heimisch	Rübe/Knolle roh oder gekocht Saft	reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Anthocyanen + Schutz vor Herzkrankheiten und Krebs

Sicherheit und Wirkungen

In der Werbung werden Superfoods mit einem besonders hohen Gehalt an wertvollen Mikronährstoffen angepriesen. Man muss allerdings bedenken, dass sich diese Angaben immer auf „pro 100g“ des Lebensmittels beziehen, und die meisten Superfoods in der Regel nur in sehr geringen Mengen verzehrt werden. Außerdem müssen dabei auch die langen Transportwege berücksichtigt werden. Vor allem exotische Superfoods werden häufig früh geerntet, stark verarbeitet und lange transportiert und gelagert bis sie wirklich verzehrt werden. Daher ist der Nährstoffgehalt beim Verzehr in der Regel wahrscheinlich noch geringer. Exakte Untersuchungsergebnisse über den tatsächlichen Gehalt von bestimmten Nährstoffen liegen derzeit nicht vor. Auch über die Anbau- und Verarbeitungsbedingungen in den fernen Ländern ist wenig bekannt. Eine Belastung mit Pestiziden, Schwermetallen und Co. kann daher nicht ausgeschlossen werden.

Da „Superfoods“ nicht gut untersucht sind kann ihr Verzehr auch mögliche Risiken mit sich bringen:

- toxische Inhaltsstoffe
- Keimbelastungen vor allem bei rohen Produkten
- Pestizid- und Schwermetallbelastung
- Überempfindlichkeitsreaktion und Allergie
- Überschreiten der empfohlenen Tageshöchstmenge
- Wechselwirkungen mit Medikamenten

Es gibt erste kleinere Studien, die auf mögliche positive gesundheitliche Wirkungen hinweisen. Es handelt sich hierbei aber größtenteils um Tier- und Zellversuche. Diese Hinweise stellen daher keinesfalls einen ausreichenden wissenschaftlichen Beweis dar und aus diesem Grunde wurden auch einige Health Claims (gesundheitsbezogene Angaben) zu „Superfoods“ abgelehnt.

Conclusio

„Superfoods“ können in natürlicher Form unseren Speiseplan bereichern und auch geschmacklich wertvoll sein. Allerdings kann man im Vergleich zu regionalen und saisonalen pflanzlichen Lebensmitteln nicht von einem gesundheitlichen Mehrwert sprechen.

Gesamt gesehen wäre es wichtig durch eine pflanzlich betonte möglichst abwechslungsreiche Ernährung die Aufnahme an essentiellen Nährstoffen zu erhöhen und dies nicht durch einzelne sog. „Superfoods“ erreichen zu wollen. Außerdem sollten frische oder getrocknete, möglichst heimische Früchte und Beeren diversen Pulvern oder Kapseln vorgezogen werden.

Literatur:

A. Clausen, S. Röchter, Superfoods – zwischen Chancen und Risiken, Ernährungs Umschau 11/2016; 647-653

European Food Information Council (2012), The Science behind superfoods: Are they really super?, URL: <http://www.eufic.org/en/healthy-living/article/the-science-behind-superfoods-are-they-really-super>, Zugriff: 24.02.2017

Opinion on the Scientific Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies on a request from the Commission related to the safety of chia seed an ground whole chia seed as a novel food ingredient intended for use in bread, The EFSA Journal 2005; 278: 1-12

“ Superfood – von wegen super“, Konsument 07/2016, 37-39