



„Ich liefere extra viel Vitamin A, C und E.“ Zu viele Vitamine können schaden.

„In mir stecken Omega-3-Fettsäuren.“ Auch andere Fettsäuren sind entscheidend.

„Ich stärke die Abwehrkräfte.“ Normaler Joghurt schafft das auch.

„Ich senke den Cholesterinspiegel.“ Diese Art von Margarine ist nur für Betroffene geeignet.

Noch gesünder?

Functional Food Die Kreuzung aus Lebens- und Arzneimittel wird zur Normalität. Bedenkenlos sollte man nicht zugreifen.

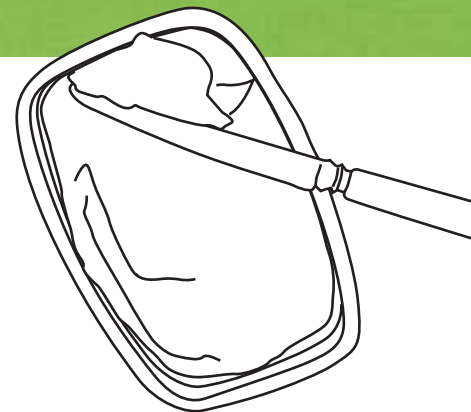
Dank emsiger Forschung und perfekten Marketings haben Danone, Nestlé und Co. funktionelle Lebensmittel erfolgreich in unseren Speiseplan geschleust. Die Botschaft der Nahrungsmittelindustrie lautet etwa so: „Wer regelmäßig unsere extragesunden Produkte isst, lebt besser und länger.“ Der Beweis dafür steht noch aus. Klar ist aber: Die Deutschen greifen regelmäßig zu ballaststoffreichem Brot, cholesterinsenkender Margarine und probiotischem Joghurt.

Noch ist der Anteil funktioneller Produkte, englisch Functional Food, am Gesamtmarkt überschaubar. In Zukunft soll er aber bis zu zehn Prozent ausmachen. Schon jetzt setzen rund 40 Prozent der Deutschen, vor allem über 50-Jährige, be-

wusst auf Functional-Food-Produkte. Doch nur wer weiß, was in ihnen steckt und wie sie wirken, kann sie sinnvoll nutzen – oder darauf verzichten.

Was sind funktionelle Lebensmittel?

Eine rechtsverbindliche Definition für funktionelle Produkte gibt es nur in Japan, bei uns nicht. Generell versprechen sie einen konkreten Nutzen für die Gesundheit oder das Wohlbefinden. Es geht also um mehr als die Versorgung mit Nährstoffen. Im weiteren Sinne zählen alle angereicherten Produkte dazu: Mal wird die Konzentration eines natürlichen Bestandteils erhöht, mal ein künstlicher Stoff aus dem Labor zugesetzt oder eine ungünstige Zutat durch eine günstigere ersetzt. Das kostet Geld:



Functional Food ist oft doppelt so teuer wie das normale Lebensmittel.

Für die diversen Extrafunktionen sorgen meist Probiotika, sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine oder Fettsäuren (siehe Abbildungen S. 26). So wird zum Beispiel Brot mit Omega-3-Fettsäuren angereichert. Diese können natürlich gewonnen werden aus Lein- oder Fischöl, aber auch biotechnologisch aus Algen und Pilzen.

Die meisten funktionellen Produkte müssen nicht mehr Vorschriften einhalten als allgemeine Lebensmittel. Sie werben aber verstärkt mit gesundheitsbezogenen Aussagen wie „Senkt das Infarktrisiko“. ▶

Die EU-Kommission prüft gerade, diese einzuschränken. In den nächsten Jahren will sie eine „Positivliste“ veröffentlichen, die Klarheit schaffen soll.

Ist probiotischer Joghurt besser?

Die Kühlregale der Supermärkte sind voll mit probiotischen Drinks und Joghurts. Manche Probiotika stimulieren das Immunsystem, andere die Darmfunktion. Nestlé machte 1995 mit LC1 den Anfang, Danone zog mit Actimel nach. Heute wimmelt es nur so von Nachahmerprodukten. Den gewünschten Effekt erzielt nur, wer regelmäßig Milchsäurebakterien aufnimmt. Das kurbelt auch den Umsatz an.

Da jeder Anbieter auf einen eigenen Bakterienstamm setzt, sind generelle Aussagen zur Wirksamkeit von Probiotika

schwierig: Studienergebnisse gelten nur für den einen Stamm und das eine Produkt. Grundsätzlich sind heute verwendete Stämme wie die Laktobazillen sicher. Studien zufolge können sie Darmerkrankungen lindern. In England wurde nachgewiesen, dass Actimel ältere Patienten nach Einnahme von Antibiotika vor Durchfall schützt. Bei gesunden Menschen spricht vieles dafür, dass Probiotika bei Verstopfung helfen und die Immunabwehr aktivieren. Letzteres gelingt allerdings mit einem normalen Joghurt ebenso gut, wie Wissenschaftler der Universität Wien zeigten. Im Vergleich zu einem Naturjoghurt war Actimel kaum wirksamer.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) weist darauf hin, dass die Langzeitwirkung von Probiotika noch nicht genügend erforscht ist. Problematisch ist auch, dass viele Hersteller die „unabhängigen“ Studien mitfinanzieren.

Mit Margarine gegen Cholesterin?

Bei uns sind schätzungsweise sieben cholesterinsenkende Lebensmittel auf dem Markt. Durch den Zusatz von Pflanzen-

BEISPIELE FÜR INNOVATIONEN

Drops gegen Akne

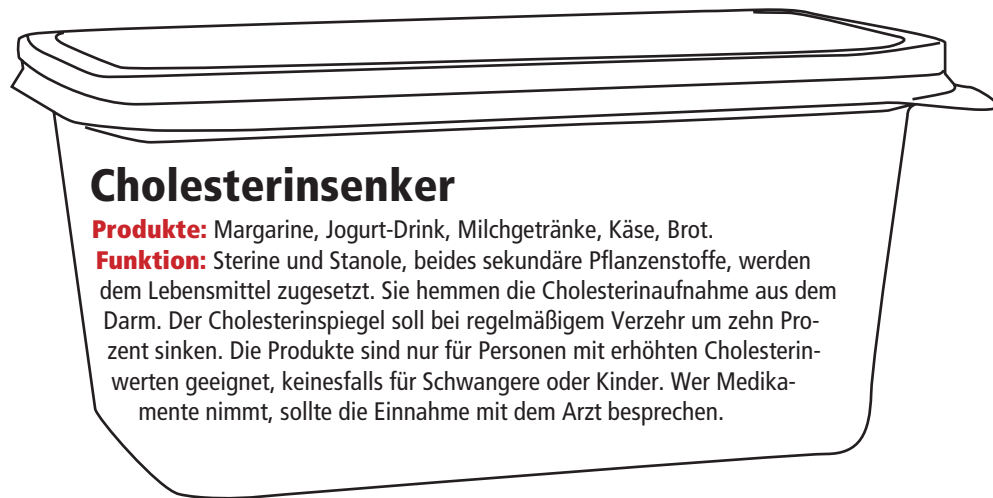
Zusatznutzen aus dem Labor.

Diese Produkte sind am Markt:

- **Anti-Aging-Bier** (Klosterbrauerei Neuzelle), das die Vitalität fördern soll.
- **Erotik-Brot** (Geha Mühlen) mit dem „Fruchtbarkeitsvitamin“ Vitamin E.
- **Anti-Falten-Marmelade** (Norelift von Noreva) und **Joghurt für schöne Haut** (Essensis von Danone) – beides bis jetzt nur in Frankreich zu haben.
- **Fruchtdrops gegen Akne** (Frutels) – allerdings nur in den USA zugelassen.
- **Milch gegen Stress** mit Melatonin gibt es in Japan (Nakazawa Foods).

Diese Produkte sind in Planung:

- Australische Wissenschaftler forschen an **Milch gegen Magengeschwüre**.
- Barry Callebaut entwickelt derzeit **potenzsteigernde Schokolade**.
- Bei uns wird an **fettarmer Gemüswurst** geforscht (Max-Rubner-Institut).



Beispiele



VITAMINDRINKS & CO. Kombucha-Getränk (Stock Vital), Molke mit ACE-Vitaminen (Alois Müller), Smoothie Fruit-2-day (Schwartau), Sojagetränk mit Kalzium, Vitamin B2. Ob mit oder ohne ACE, die Molken von Müller kosten alle etwa gleich viel (0,79 Euro/440 ml).
CHOLESTERINSENKER Pro-activ-Margarine (Becel), Drink Benecol (Emmi). Die Becel-Margarine (2,99 Euro/250 g) ist drei- bis zwölf-fach teurer als normale Vollfettmargarine.



sterinen wirken sie fast wie ein Medikament – kommen aber ohne Beipackzettel daher. Oft greifen Verbraucher zu Margarinen wie der Becel pro-activ von Unilever. Studien belegen, dass regelmäßiger Verzehr dieser Margarine den Cholesterinspiegel um zehn Prozent senken kann.

Die Gefahr einer falschen Nutzung und Überdosierung ist allerdings groß. Eine Befragung der Verbraucherzentralen offenbarte, dass jeder zweite Nutzer cholesterinsenkender Lebensmittel gar keine Cholesterinprobleme hat, sie also gar nicht braucht. Und in Familien nutzen Kinder sie fälschlicherweise gleich mit. Es wird aber davon abgeraten, cholesterinsenkende Produkte vorbeugend einzunehmen. Bis heute weisen die Hersteller nicht ausreichend darauf hin.



Pro- & Prebiotisches

Produkte: Häufig Jogurt und Milch(misch-)getränke, Brot und Cerealien. **Funktion:** Probiotika sind definierte Bakterienstämme, die die Verdauung anregen und Krankheitserregern vorbeugen. Prebiotika wie Oligofruktose sind Ballaststoffe, die Wachstum und Stoffwechsel bestimmter Bakterien im Darm fördern.

Ein weiteres Problem: Die Zufuhr an Sterinen verringert die Aufnahme von Vitamin A, E und K ins Blut. Zum Ausgleich müssen Nutzer viel vitaminreiches Obst und Gemüse wie Karotten verzehren. Eine ständige Überdosis an Sterinen kann möglicherweise – ebenso wie Cholesterin – Arteriosklerose begünstigen. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) rät, die Sterin-Zufuhr am Tag auf drei Gramm zu begrenzen. So viel stecken etwa in 40 Gramm Becel pro-activ.

Wie viel Vitamine sollen es sein?

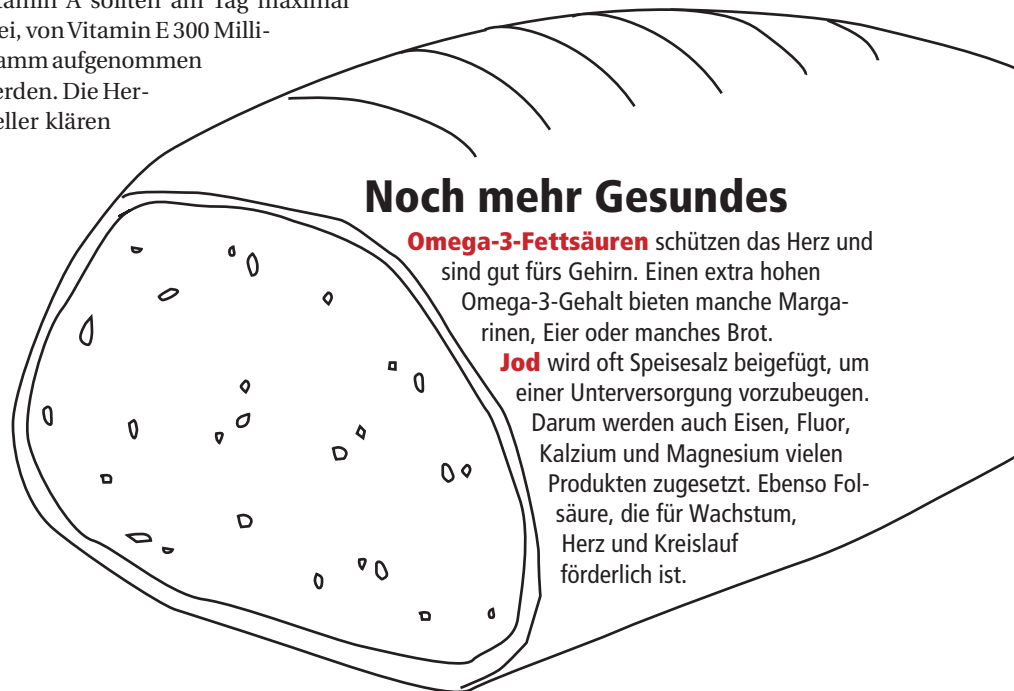
Beliebt sind auch Säfte, die mit den Vitaminen A, C und E aufgepeppt werden. Praktisch ist so ein Vitaminschub allemal. Langzeitstudien haben jedoch ergeben, dass hohe Dosen an Vitamin A, C und E keinen höheren Schutz vor Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs bewirken. Zu viel Vitamin A oder E kann sogar schaden. Bei Rauchern erhöhten starke Dosen Beta-Karotin (Provitamin A) das Krebsrisiko. Von Vitamin A sollten am Tag maximal drei, von Vitamin E 300 Milligramm aufgenommen werden. Die Hersteller klären

aber ungenügend auf. So heißt es etwa auf Müllers ACE-Molke: „ein Becher deckt den zweifachen Tagesbedarf“. Klarer wäre: Ein halber Becher am Tag reicht. Noch immer sind Vitamine direkt aus Obst und Gemüse am gesündesten. Nur einzelne Risikogruppen wie die Senioren brauchen extra viel Vitamin D.

Auch Omega-3-Fettsäuren wird viel Positives nachgesagt. Ihre Wirkung scheint jedoch davon abzuhängen, in welchem Verhältnis sie mit anderen mehrfach ungesättigten Fettsäuren verzehrt werden.

Ausgleich für ungesunde Ernährung?

Wer sich ausgewogen ernährt, braucht keine funktionellen Lebensmittel. Wichtige Nährstoffe nimmt er dann im richtigen Verhältnis auf. Doch nicht jeder hat Zeit für einen ausgetüftelten Speiseplan. Richtig dosiert kann Functional Food hier eine sinnvolle Ergänzung sein. Jahrelanges Falschessen kann es aber nicht wettmachen. ■



Noch mehr Gesundes

Omega-3-Fettsäuren schützen das Herz und sind gut fürs Gehirn. Einen extra hohen Omega-3-Gehalt bieten manche Margarinen, Eier oder manches Brot.

Jod wird oft Speisesalz beigefügt, um einer Unterversorgung vorzubeugen. Darum werden auch Eisen, Fluor, Kalzium und Magnesium vielen Produkten zugesetzt. Ebenso Folsäure, die für Wachstum, Herz und Kreislauf förderlich ist.



PRO- & PREBIOTISCHES Actimel-Drink (Danone), Activia-Jogurt (Danone), Yakult-Drink aus Japan (Yakult), LC1-Jogurt (Nestlé, Alois Müller). Normaler Danone-Fruktjogurt kostet halb so viel wie Activia (2,09 Euro/4er-Pack). **NOCH MEHR GESUNDES** Sättigungsdrink Optiwell Control (Campina), Jodiertes Salz (Bad Reichenhaller), Fitness-Müsli (Nestlé). Kinderbrot mit Vollmilch und Kalzium (Steinecke, 2,60 Euro/750 g), das nicht teurer ist als anderes Brot.



Preise laut Anbieter beziehungsweise von uns bezahlter Einkaufspreis. Stand Januar 2008.