

# Superfood – populär doch ohne konkreten Nutzen

Prof. C. Diehm

**Chia-Samen, Goji- und Acai-Beeren, Granatäpfel, Spirulina-Algen und vieles mehr, das wir bis vor wenigen Jahren nur in ausgewählten Naturkostläden erwerben konnten, füllt inzwischen sogar die Regale der Supermärkte. Das so genannte „Superfood“ ist „In“, doch ist es auch gesund? Informationen rund um den menschlichen Körper und die Gesundheit – erklärt von Prof. Dr. Curt Diehm.**

Den Begriff Superfood gibt es bereits – man mag es kaum glauben – seit Beginn des vergangenen Jahrhunderts. Richtig populär geworden ist er allerdings erst in den vergangenen Jahren. Dabei existiert er aus gesundheitlicher Sicht eigentlich gar nicht. Das Europäische Informationszentrum für Lebensmittel definiert so zum Beispiel recht vage als Superfood: „Lebensmittel, insbesondere Obst und Gemüse, die aufgrund ihres Nährstoffgehaltes einen höheren gesundheitlichen Nutzen als andere Nahrungsmittel haben.“

Das ist auch nicht weiter verwunderlich, steht doch bisher lediglich fest, dass diese Nahrungsmittel zwar einen oftmals besonders hohen Gehalten an Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen oder Enzymen haben, ihr konkreter Nutzen für die Gesundheit jedoch nicht nachgewiesen ist.

## Superfood verspricht Super-Umsätze

Verstehen Sie mich bitte nicht falsch. Selbstverständlich befürworte ich es, wenn sich jemand bewusst ernährt und darauf achtet, was er zu sich nimmt. Doch beim so genannten Superfood muss man sich einfach darüber im Klaren sein, dass nahezu alles dazu Veröffentlichte von kommerziellen Interessen gesteuert wird.

Um es klar und deutlich zu sagen: Da hat die Nahrungs- und Nahrungsergänzungsmittel-Industrie einen neuen Zweig entdeckt und versucht nun mit aller Macht, Geld daraus zu schöpfen.

Die bei Ernährungsfragen angesehene Harvard T.H. Chan School of Public Health aus den USA schreibt dazu: „Superfoods führen oft zu Superumsätzen, die eine Milliarden-Dollar-Industrie geschaffen haben. Laut einer Nielson-Umfrage sind die Verbraucher bereit, mehr für Lebensmittel zu zahlen, die als gesund wahrgenommen werden, (...). Die Umfrage zeigt auch, dass etwa 80 Prozent der Befragten "Lebensmittel als Medizin" sehen und bestimmte Lebensmittel essen, um Gesundheitsprobleme wie Fettleibigkeit, Diabetes, Bluthochdruck und hohen Cholesterinspiegel zu vermeiden.“

## Studien mit Tieren und Zellen

Dazu kommt, dass viele der Nährstoffe dieser Nahrungsmittel zwar bestimmte gesundheitsfördernde Eigenschaften aufweisen, jedoch nur sehr schwer nachweisbar ist, wie sich die Ergebnisse der diesbezüglichen Studien auf die tägliche Ernährung auswirken. Dies liegt zum einen daran, dass sich die Bedingungen, unter denen Nahrungsmittel im Labor untersucht werden zumeist erheblich von der Art unterscheiden, wie Menschen diese Lebensmittel im täglichen Leben verzehren. Zum anderen wurden viele der Studien anhand von Tierversuchen oder mit isolierten Kulturen menschlicher Zellen durchgeführt. So erhalten die Wissenschaftler zwar eine Vorstellung von den Gesundheitseigenschaften und physiologischen Mechanismen bestimmter Bestandteile von Nahrungsmitteln. Es besteht aber keine Garantie, dass diese Bestandteile beim Menschen nach dem Verzehr dieselben Wirkungen erzielen.

Der amerikanische Ernährungswissenschaftler Prof. Jed Fahey schrieb dazu in einem Artikel in der John Hopkins Health Review: „Überlegen Sie es sich zweimal bevor Sie dem jüngsten Trend erliegen und das Superfood dieser Woche kaufen. Es könnte heilen, was Sie plagt (höchst wahrscheinlich aber nicht). Werfen Sie lieber einen gründlichen Blick auf Ihren Lebensstil, Ihre Gewohnheiten und Ihre Ernährung. Wählen Sie aus den weit verbreiteten gesunden Lebensmitteln und machen Sie einen langen Spaziergang!“

Dem kann ich mich nur anschließen.