

**Matcha-Tee, Chia-Samen oder Nori-Algen: Exotisch klingende Superfoods sind derzeit in aller Munde. Sie gelten als Wunderwaffe in Sachen Gesundheit und sollen fit, schön und schlank machen. Viele Verbraucher schwören auf die positive Wirkung der Samen und Früchte aus fernen Ländern – dabei liegt Gutes so nah.**

# Neuer Ernährungs- trend

# Superfoods – was steckt dahinter?

**E**in gesunder Lebensstil liegt voll im Trend. Laut einer Studie von Deloitte waren Ende 2015 insgesamt 9,5 Millionen Menschen in Deutschland in einem Fitnessclub registriert – rund vier Prozent mehr als im Vorjahr. Neben Sport gehört auch eine ausgewogene Ernährung mit frischem Obst und Gemüse für viele zu einem gesunden Lebensstil dazu. Auch sogenannte Superfoods sind immer häufiger auf dem Speiseplan zu finden: Knallgelbe Goji-Beeren wandern in den Salat, Chia-Samen quellen mit Mandelmilch zum Pudding auf und zum Frühstück gibt es eine Acai-Bowl, ein Smoothie aus den gleichnamigen, dunkelvioioletten Beeren. Farblich sorgen die exotischen Superfoods damit für Abwechslung auf dem Tisch. Zudem gelten sie als wahre Nährstoffbomben, die die Gesundheit fördern und sogar Krankheiten positiv beeinflussen können. Als Ernährungstrend in den USA begonnen, erobern die Samen und Früchte nun auch Deutschland.

## Superfoods – Lebensmittel für mehr Wohlbefinden

Schon der Name lässt Großes vermuten: Superfoods – Essen, das dem Körper guttut. Und tatsächlich handelt es sich bei Superfoods um Lebensmittel, insbesondere um Obst und Gemüse, die einen hohen Nährstoffgehalt aufweisen und damit einen größeren gesundheitlichen Nutzen haben als andere Nahrungsmittel. Wer aber nach einer rechtlich bindenden Definition sucht, merkt schnell, dass es diese nicht gibt. „Das ist kein Wunder, denn Superfood ist lediglich ein Marketingbegriff“, sagt Armin Valet, Lebensmittelchemiker und Ernährungsexperte bei der Verbraucherzentrale Hamburg. „Anbieter machen sich den Begriff zunutze, um Produkte unter dem Namen zu vermarkten.“

Exotische Samen und Früchte zählen derzeit zu den beliebtesten Superfoods. Das sind beispielsweise Acai- und Goji-

Beeren, aber auch Chia-Samen, Nori-Algen und Moringa-Pulver. Sie kommen aus fernen Ländern und sind in Deutschland weitestgehend unbekannt. Besonders gefragt sind die Superfoods bei gesundheitsbewussten Verbraucherinnen „Sie wollen ihrer Gesundheit etwas Gutes tun und sind dafür auch bereit, tiefer in die Tasche zu greifen“, sagt der Experte.

„Das müssen sie auch: 250 Gramm Goji-Beeren kosten zwischen 4,50 und 10 €; in Bio-Qualität um die 15 €.“ Laut Valet profitieren besonders die Hersteller und Vermarkter von diesen Preisen. Doch auch, wenn es sich in erster Linie um eine geschickte Marketingstrategie handelt, so sind die Superfoods nicht per se zu verteufeln – das gilt besonders für die einheimischen Varianten. Zudem können sie den Speiseplan durchaus bereichern und neue Geschmackserlebnisse vermitteln.

## Exotische Gesundheitswunder?

Die Samen und Früchte aus Südamerika und Südostasien liefern wertvolle Nährstoffe wie sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und Mineralstoffe. So ist beispielsweise die Acai-Beere dafür bekannt, viele Antioxidantien,

Moleküle, die den Körper vor schädlichen freien Radikalen schützen, zu enthalten. „Es stimmt tatsächlich, dass die meisten dieser Lebensmittel nährstoffreich sind“, sagt der Ernährungsexperte. „Damit bieten sie eine ideale Grundlage, um sie als gesundheitsfördernd zu bewerben.“ Doch Werbeaussagen wie „Chia-Samen können zu hohe Blutzuckerwerte senken, das Schlaganfallrisiko minimieren und die Herzinfarktgefahr vermindern“, sind aus Sicht der Verbraucherzentrale Hamburg irreführend. Das gilt ebenso für Aussagen, dass Goji-Beeren und Moringa-Blätter Anti-Aging-Mittel seien und Acai-Beeren vor Krebs schützen würden. „Es gibt keine repräsentativen Studien, die die gesundheitsfördernde Wirkung der exotischen Superfoods auf den Menschen auch tatsächlich beweisen“, so der Lebensmittelchemiker. „Zudem handelt es sich häufig um Tierstudien oder Versuche, die unter Laborbedingungen

Mit Matcha-Grüntee können Sie sogar Muffins färben und aromatisieren. Probieren Sie es aus!



durchgeführt wurden.“ Es gibt somit keine Garantie, dass die Nährstoffe beim Menschen die gleiche Wirkung erzielen. Und auch die Wechselwirkungen mit anderen Lebensmitteln, die die Verbraucher zusätzlich zu den Superfoods aufnehmen, sind bisher unbekannt.

### Gesundheitsbezogene Aussagen sind eine Grauzone

Die hohen Gehalte an Antioxidantien, Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen machen die Superfoods zu Lebensmitteln, die einen Mehrwert für die Verbraucher schaffen können. Anbieter haben das Potenzial dieser Lebensmittel erkannt und bewerben sie dementsprechend sehr intensiv. Damit Verbraucher vor falschen Versprechen geschützt sind, gibt es die sogenannte Health-Claims-Verordnung. Diese regelt, dass ein Lebensmittel in Europa nur mit nährwert- und gesundheitsbezogenen Angaben beworben werden darf, wenn die Aussagen wissenschaftlich belegt sind. „Über 250 Werbeaussagen – meist zu Vitaminen und Mineralstoffen – sind erlaubt“, sagt Valet.

„Aber nur diese und keine weiteren.“ Pflanzliche Stoffe, wie sie beispielsweise in Acai-Beeren vermehrt vorkommen, sind aber noch nicht erfasst. Sie zählen zu den sogenannten Botanicals und fallen schon seit Jahren in eine Grauzone. Diese Lücke versuchen Anbieter auszunutzen. „Superfoods können aber weder Krankheiten heilen, noch Menschen davor schützen.“ Wäre dem so, dann wären Superfoods keine Lebensmittel sondern Arzneimittel.

### Goji und Co. auf dem Prüfstand

Viele Verbraucher greifen täglich zu mehreren Superfoods und bauen diese in den Speiseplan ein. Häufig auch getreu dem Motto: Viel hilft viel. „Doch was viele Menschen nicht wissen, ist, dass sich ein Zuviel an Mineralstoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen auch negativ auf den Körper auswirken kann“, sagt Valet. „Daher ist es möglicherweise sogar fahrlässig, ein Lebensmittel als besonders gesund zu bezeichnen, nur weil beispielsweise der Gehalt an einem bestimmten sekundären Pflanzenstoff sehr hoch ist.“ Für einige Lebensmittel wie Chia-

Samen gibt es daher Verzehrempfehlungen. Diese liegt bei 15 Gramm pro Tag. Der Grund: Die Samen binden sehr viel Wasser im Darm und gelieren. Bei einer zu geringen Flüssigkeitszufuhr kann dies wiederum zu starken Verstopfungen führen. Zudem bergen exotische Lebensmittel auch immer ein gewisses Allergierisiko. Kreuzreaktionen bei Obst- und Gemüsesorten, Gewürzen und Nüssen sowie Samen sind möglich.

Auch wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, sollte vorsichtig mit dem Konsum von Superfoods sein. „Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte warnt vor gefährlichen Wechselwirkungen im Zusammenhang mit bestimmten gerinnungshemmenden Medikamenten“, so der Lebensmittelchemiker. „Goji-Beeren scheinen den Abbau dieser Medikamente im Körper zu blockieren – die Wirkstoffe reichern sich im Körper an und verstärken die Blutungsneigung.“ Personen, die diese Medikamente einnehmen, sollten daher unbedingt auf Goji-Beeren in jeglicher Form verzichten. Ebenso gilt: Finger weg von stark verarbeiteten Superfoods. Oftmals sei es sehr schwer nachzuvollziehen, wie viel von den angepriesenen Inhaltsstoffen tatsächlich noch in den hochkonzentrierten Produkten stecken.

Eine Untersuchung von Ökotest hat zudem ergeben, dass sich in vielen exotischen Superfoods Rückstände wie Schwermetalle sowie Pestizide nachweisen lassen. Mehr als zwei Drittel der Produkte sind mit einem „ungenügend“ oder „mangelhaft“ durchgefallen. „Wir empfehlen daher, nur Produkte aus biologischem Anbau zu konsumieren“, sagt Valet. „Oder auf einheimische Superfoods umzusteigen.“

Autorin: Kea Antes



### Unser Experte:

Armin Valet, Lebensmittelchemiker und Ernährungsexperte bei der Verbraucherzentrale Hamburg [www.vzhh.de](http://www.vzhh.de)

# Regionale vs. exotische Superfoods

Superfood muss nicht immer aus fernen Ländern kommen. Auch auf deutschen Äckern wachsen viele Obst- und Gemüsesorten, die mit den Nährwerten der Exoten locker mithalten können. „Ein großer Vorteil ist, dass die heimischen Lebensmittel viel preiswerter sind“, sagt Ernährungsexperte Valet. „Und auch, wem die Umwelt am Herzen liegt, ist mit saisonalen Superfoods besser dran, da lange Transportwege wegfallen.“



## Chia vs. Leinsamen

Die aus Mexiko stammenden Chia-Samen liefern vor allen Dingen sättigende, verdauungsfördernde Ballaststoffe, Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren. In den empfohlenen 15 Gramm pro Tag sind rund drei Gramm Omega-3-Fettsäuren und fünf Gramm Ballaststoffe enthalten. Leinsamen enthalten in etwa die gleiche Menge an Omega-3-Fettsäuren, dafür aber sogar rund sechs Gramm Ballaststoffe und ein Gramm mehr Eiweiß. In Punkto Nährwerte stehen die Leinsamen den Chia-Samen also in nichts nach. Zudem ist Chia in etwa sechsmal teurer als Leinsamen – ein weiterer Pluspunkt für die heimischen Samen.

**Tipp** Leinsamen sollten Sie schrotten, um von den Ballaststoffen zu profitieren. Andernfalls passieren sie unverändert den Magen-Darm-Trakt. Mischen Sie die geschroteten Samen unter Quarkspeisen, Joghurt und Müsli. Die leicht nussig schmeckenden Samen pepen auch selbstgebackene Brote und Muffins auf.

## Acai vs. Heidelbeere

Acai-Beeren wachsen in Südamerika an Palmen. Die Hersteller umwerben besonders den hohen Anteil an Anthocyanen, die zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen. Tatsächlich besitzt die frische Beere eine rund 43-prozentig höhere antioxidative Wirkung als Heidelbeeren. Dennoch: Acai wird in Deutschland überwiegend als Saft oder Pulver angeboten. Je nachdem, wie die Beeren verarbeitet wurden, können dann weniger Anthocyane in den Produkten enthalten sein als in frischen Beeren. Zudem sind sie mit 250 Kilokalorien pro 100 Gramm im Gegensatz zur Heidelbeere sehr kalorienreich. Hinzu kommt ein hoher Preis von rund 15 Euro pro 100 Gramm Pulver.

**Tipp** Heidelbeeren können Sie sehr vielfältig verarbeiten: Ob in Torten, Kuchen, als Topping für den Salat oder einfach als Snack zwischendurch. Aus leicht zerdrückten Heidelbeeren, Joghurt und etwas Honig können Sie ein schmackhaftes Eis zubereiten.

## Goji vs. Sanddorn

Die süßlichen Goji-Früchte kommen aus China und sind in Deutschland in getrockneter Form zu kaufen. Die Hersteller werben besonders mit einem hohen Vitamin-C-Gehalt – 100 Gramm getrocknete Goji-Beeren enthalten 48 Milligramm des Vitamins. Das ist für eine Trockenfrucht in der Tat sehr viel. Nur getrocknete Mango kommt an diese Werte ran. Kaum zu toppen in Sachen Vitamin C-Gehalt ist aber der heimische Sanddorn. Mit rund 450 Milligramm enthält er etwa neunmal mehr Vitamin C als die Goji-Beeren und ist zudem deutlich kalorienärmer.

**Tipp** Sanddorn schmeckt sehr säuerlich und ist in Supermärkten häufig als Saft zu finden. Bereiten Sie daraus doch mal einen Sanddorn-Mango-Lassi zu: Mixen Sie 250 Gramm Joghurt mit 150 Millilitern frischer Milch, etwa 200 Gramm reifem Mangofruchtfleisch und ein bis zwei Teelöffeln Bio-Sanddornsafte. Süßen Sie den Shake zum Schluss je nach Geschmack mit ein paar Teelöffeln Honig.