

Foodnews 03-2008

In den "Foodnews" finden Sie immer wieder Aktuelles über wichtige Forschungs-
erkenntnisse, Lebensmittelneuheiten, nützliche Ernährungstipps, Wissenswertes über unsere
Nahrungsmittelrohstoffe, wissenschaftliche Aspekte der Ernährung, exotische Ernährung, u.v.m.
Alle Angaben ohne Gewähr.

Bezugsquellen:

Fleischnet Onlinemagazin für Fleisch und Wurst - B&L Medien Gesellschaft mbH & Co. KG, 40702 Hilden
Foodnews GmbH, 4151 Basel
Österreichische Gesellschaft für Ernährung, 1030 Wien
Bürger-Forum - Verbraucher News, 89309 Günzburg

Führen künstliche Süsstoffe zu Übergewicht?

Der Konsum von künstlich gesüßten Produkten kann den Appetit anregen und so durch vermehrte
Nahrungsaufnahme im Endeffekt zu einer Gewichtszunahme führen.

Höhere Kalorienaufnahme trotz künstlicher Süßung

Versuche mit Ratten haben gezeigt, dass eine Gruppe von Tieren, die in unregelmässigen Abständen
künstlich gesüßtes Joghurt erhielt, mehr von dem frei verfügbaren Labortrockenfutter ass und damit
während der 5-wöchigen Versuchsdauer deutlich mehr Gewicht zunahm und mehr Körperfett ansetzte als
eine Vergleichsgruppe, die jeweils mit Glucose gesüßtes Joghurt erhielt. Beide Gruppen verzehrten die
gleiche Menge Joghurt, doch enthielt das mit 20 % Glucose gesüßte Joghurts entsprechend mehr Kalorien
als die künstlich gesüßte Variante. Trotzdem blieb die Gewichtszunahme dieser Gruppe deutlich geringer,
als bei der mit künstlich gesüßtem Joghurt gefütterten Gruppe.

Wie ist dieser scheinbare Widerspruch zu verstehen?

Gestörte Steuermechanismen der Nahrungsaufnahme

Die Wissenschaftler von der Purdue University Lafayette (Indiana, USA) gingen von der Arbeitshypothese
aus, dass die durch Erfahrung erworbenen Steuermechanismen der Nahrungsaufnahme durch künstlich
gesüßte Produkte gestört werden. Der Körper erwartet bei der Wahrnehmung des süßen Geschmacks eine
erhöhte Kalorienaufnahme, die bei der folgenden Fressperiode durch entsprechend verringerte
Nahrungsaufnahme kompensiert wird. Bei der künstlichen Süßung wird jedoch die Korrelation gebrochen
und die erwarteten Körperreaktionen, wie z.B. Thermogenese (Erhöhung der Körpertemperatur nach dem
Essen) entfallen.

Die Versuche waren denn auch gezielt darauf angelegt, diese erworbenen Steuermechanismen zu
unterlaufen. Die Resultate haben deutlich gezeigt, dass wenn die Zusammenhänge zwischen
Süßeempfinden und Kaloriengehalt der Nahrung nicht mehr den Erfahrungen entsprechen, dies zu einer
insgesamt höheren Kalorienaufnahme, höherem Körpergewicht, vermehrter Fettleibigkeit und einer
verminderten Thermogenese führen kann.

Als künstlicher Süsstoff wurde Saccharin verwendet. Die Autoren der Studie sind der Meinung, dass auch
mit anderen Süsstoffen die gleichen Resultate erzielt worden wären.

Bio begehrt – Skepsis bei Functional Food

Bioprodukte gehören zu den begehrtesten Lebensmitteln in Europa und Nordamerika. Hohe Preise, eine kleine Auswahl und zum Teil fehlende Verfügbarkeit verhindern jedoch das weitere Wachstum dieser Kategorie.

Gemäss der neusten Studie zum Thema Bioprodukte und Functional Food von ACNielsen gab einer von zwei Europäern und Nordamerikanern als Hauptgrund an, warum er keine Bioprodukte kauft „weil es zu teuer ist“ (Schweiz: 39 %). In vielen Märkten übersteigt die Nachfrage nach Bioprodukten die Liefermenge und deshalb sind die Kosten für diese Produkte so hoch, dass sich ein Durchschnittskonsument diese nicht leisten kann. Weitere Gründe warum diese Produkte nicht gekauft werden sind: „Ich glaube nicht daran, dass diese Produkte so produziert werden, wie angegeben wird“ (Schweiz: 28 %) und „Ich glaube nicht daran, dass diese Produkte gesünder sind“ (Schweiz: 20 %).

Bioprodukte gelten als gesünder

Viele Konsumenten bringen „Bio“ mit der eigenen Gesundheit und dem Wohlbefinden, dem wichtigsten Lifestyletrend dieses Jahrzehnts, in Verbindung. Im Durchschnitt nennen 48% der Befragten als Grund für den Kauf von Bioprodukten „weil diese Produkte für mich gesünder sind“. Weitere wichtige Gründe für den Kauf sind „weil die Produkte für meine Kinder gesünder sind“ und „weil sie die Umwelt schonen“. Auch für Schweizer liegt der Hauptgrund für den Kauf von Bioprodukten in dem Glauben an den Gesundheitsnutzen (37 %). Weitere Gründe für Schweizer sind „Besser für die Umwelt“, aber auch „Besser für die Tiere“.

Die beliebtesten Bioprodukte bei Schweizern sind Bio-Gemüse, die von 73 % der Befragten regelmässig oder manchmal gekauft werden, gefolgt von Bio-Früchten, Bio-Eiern und Bio-Fleisch. Weniger beliebt sind Bio-Milch, Bio-Tee und Bio-Fruchtsäfte.

Viel Schweizer glauben nicht an den Zusatznutzen von Functional Food

Vollkornprodukte sowie cholesterin-reduzierte Öle und Margarinen führen die Functional Food Rangliste international an. Auch in der Schweiz sind vor allem Vollkornprodukte beliebt, 71 % der Befragten kaufen diese regelmässig oder manchmal. Weiter kaufen die Schweizer Jod-Salz (60 %). Und auch Fruchtsäfte sowie cholesterin-reduzierende Öle und Margarinen werden von jedem zweiten Schweizer gekauft. Selten auf der Einkaufsliste stehen Sojamilch und Milch mit Zusatzstoffen/Vitaminen. Auch Brot mit Calcium/Vitaminen und probiotische Joghurts werden von wenigen Befragten regelmässig gekauft.

Der Grund warum Functional Food-Produkte nicht gekauft werden, liegt darin, dass viele den Zusatznutzen dieser Produkte anzweifeln (Weltweit: 38 %, Schweiz: 59 %). Weiter sind für viele diese Produkte zu teuer (Weltweit: 38 %, Schweiz: 42 %).

Garnelen ja, aber nicht zu oft

Schalen- und Krustentiere wie Krabben und Garnelen enthalten reichlich Cholesterin und gefaehrdet deshalb potenziell die Blutgefasse.

"Allerdings liefern sie, im Gegensatz zu Fleisch, auch ungesaettigte Fettsaeuren, die die Gefaesse schuetzen", so Dr. Astrid Tombek, leitende Ernaehrungsberaterin des Diabetes Zentrums Mergentheim. Daraus schliesst sie: "Mit einer Portion Garnelen faehrt man also immer noch besser als mit einer Fleischmahlzeit." Nur solle man sie nicht allzu oft und nicht allzu viele davon essen.

G'scheit essen im Burgenland

Mit 38,6 Prozent Übergewichtigen liegt das Burgenland über dem Österreich-Durchschnitt (37 Prozent). Als Beitrag zur Gesundheitsvorsorge bieten das Land und die Gebietskrankenkasse (BGKK) seit März 2006 im Rahmen des Projekts "G'scheit essen" eine kostenlose Ernährungsberatung an. Nun wurde eine Zwischenbilanz der gut angenommenen Aktion präsentiert.

Im Vorjahr ließen sich 279 Personen beraten, eine Steigerung um rund 30 Prozent gegenüber dem Jahr 2006. In beiden Jahren waren die angebotenen Beratungen restlos ausgebucht. Die Motive der Beratungsteilnehmer: Rund zwei Drittel haben Übergewicht und wollen es reduzieren. Etwa ein Drittel möchte die Ernährung umstellen und wünscht sich Informationen über gesunde, ausgewogene Ernährung.

Knapp zehn Prozent geben erhöhten Blutdruck oder Blutfettwerte als Motivation für ihre Teilnahme an. Andere Anliegen betrafen etwa Untergewicht, gesunde vegetarische Ernährung oder Fragen zum Thema Lebensmittelunverträglichkeiten. Männer sind im Burgenland mit 51,3 Prozent stärker vom Übergewicht betroffen als Frauen (28,6 Prozent). Etwa 14,4 Prozent der Burgenländer sind laut dem österreichischen Ernährungsbericht stark fettleibig, bei den Frauen sind es 11,9 Prozent.

Knackig, süß und gesund

Groß und klein lieben den etwas süßlichen Geschmack von Karotten. Zahlen der Statistik Austria belegen es: Im vergangenen Jahr wurden in Österreich unglaubliche 74.000 Tonnen des gelb-orangen Wurzelgemüses geerntet. Neben dem guten Geschmack bieten sie aber auch zahlreiche Vitamine, Ballaststoffe, Kalzium und Eisen.

In der Regel ist der Genuss von Karotten auch unbedenklich: Sie zählen zu jenen Gemüsesorten, die nur wenig mit Pflanzenschutzmittel-Rückständen, Nitrat und Schwermetallen belastet sind. Dies gilt nicht nur für Biokarotten, sondern auch für konventionelle Ware. In einer aktuellen „Konsument“- Untersuchung zeigte sich zudem, dass Karotten aus dem Gefrierfach vergleichbar viele Vitamine wie frische enthalten.

"Wer öfter auf Tiefkühlgemüse zurückgreift, weil es in der Küche schnell gehen muss oder eine Gemüsesorte gerade keine Saison hat, braucht kein schlechtes Gewissen zu haben", erklärt "Konsument"-Lebensmittelexpertin Nina Siegenthaler. Im Gegenteil: "Besonders wenn Gemüse lange im Supermarktregal liegt und auch noch einige Tage im Gemüsefach des Kühlschranks gelagert wird, sind Karotten aus der Kühlruhe oft die bessere Wahl."

Grundsätzlich halten sich Karotten, ohne Plastikbeutel, zirka eine Woche im Gemüsefach des Kühlschranks. Vor der Lagerung sollte man die grünen Stängel abschneiden, da sie Feuchtigkeit entziehen und die Karotten schlaff werden lassen.

Die Österreicher essen zu viel

Die größten Fehler in unserer Ernährung: Wir essen zu viel, zu süß, zu fett, zu salzig, zu viel Fleisch, zu wenig Fisch, zu wenig Ballaststoffe. Wir trinken zu viel Alkohol und zu wenig Wasser", so Sigrid Holzmann vom Institut für Pharmakologie und Toxikologie der Universität Graz. Ein weiterer Grund für die Gewichtszunahme: Wenn wir uns wenig bewegen, sinkt unser Kalorienbedarf pro Lebensjahrzehnt um rund zehn Prozent ab.

Der Gesamtenergiebedarf von Männern beträgt im Alter von 25 Jahren im Durchschnitt 2.390 Kilokalorien, mit 51 Jahren 2.200 Kilokalorien und mit 65 Jahren 1.985. Die entsprechenden Daten für die Frauen: 1.865 Kilokalorien (25 Jahre), 1.770 Kilokalorien (51 Jahre) und 1.650 (65 Jahre). Der Energieverbrauch im Ruhezustand (Grundumsatz) sinkt bei Männern von 1.990 Kilokalorien im Jugendalter auf 1.390 im Alter zwischen 66 bis 75 Jahren, bei Frauen von 1.480 Kilokalorien auf 1.200 Kilokalorien.

"Ein Gramm Kohlenhydrate und ein Gramm Eiweiß haben einen Energiegehalt von je 4,1 Kilokalorien. Ein Gramm Fett hat einen Energiegehalt von 9,3 Kilokalorien. Ein Gramm Alkohol hat sieben Kilokalorien. Die Energiezufuhr sollte, so Holzmann, zu 15 Prozent über Eiweiß erfolgen, zu 30 Prozent mit dem Fett und zu 55 Prozent über Kohlenhydrate.

Allerdings deckt eine Österreicherin im Alter zwischen 19 und 25 Jahren ihren Nährstoffbedarf derzeit zu 14 Prozent mit Eiweiß, zu 37 Prozent mit Fett und zu 43 Prozent mit Kohlenhydraten. Hinzu kommen noch sechs Prozent mit Alkohol. Daten aus dem Österreichischen Ernährungsbericht zufolge liegt der Österreicher beim Fleischkonsum beim Zwei- bis Dreifachen der Empfehlungen, er verbraucht pro Kopf und Monat fünf Kilogramm Schweinefleisch, aber nur 450 Gramm Fisch.

Wer abnehmen will, muss die körperliche Aktivität steigern, doch ohne Umstellung der Ernährung wird er kaum Erfolg haben. Um den Kalorienbedarf eines kleinen Biers zu kompensieren, müsste man 25 Minuten tanzen.

Energieverbrauch pro Minute:

- Fernsehen: 0,09 Kilokalorien
- Kochen: zwei Kilokalorien
- Gehen mit vier Stundenkilometern: 1,3 Kilokalorien
- Laufen mit neun Stundenkilometern: zehn Kilokalorien
- Gymnastik: 3,8 Kilokalorien
- Tanzen: 5,3 bis 7,2 Kilokalorien
- Hausputz: drei bis fünf Kilokalorien

Karfiol tut dem Magen gut

Karfiol zählt zu den beliebtesten Kohllarten, und das zurecht. Denn er schmeckt nicht nur gut, sondern ist wegen seiner leichten Verdaulichkeit auch eine Wohltat für den Magen. Leider lässt sich Karfiol nicht gut lagern. Vor allem schneeweiße Köpfe sollten möglichst schnell verbraucht werden, rät die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen. Im Keller oder im Kühlschrank kann man Karfiol drei bis vier Tage lagern. Wer sich einen Vorrat anlegen möchte, sollte den Karfiol frisch in Röschen teilen und mit Zitronensäure zwei Minuten lang blanchieren. Danach lässt er sich eingefroren acht bis zehn Monate auf Vorrat halten. Übrigens mindert etwas Zitronensaft im Kochwasser den unangenehmen Kohlgeruch und erhält die weiße Farbe
