

Foodnews 05-2008

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

Kohlarten können vor Blasenkrebs schützen

Schon seit längerer Zeit ist bekannt, dass Personen, die regelmäßig Gemüsekohlarten konsumieren,
weniger häufig an verschiedenen Krebsarten erkranken. Eine neue Studie zeigt, dass dies auch für
Blasenkrebs zutreffen kann.

Gemüse aus der Familie der Kreuzblütler (Cruciferen) enthalten Senfölglycoside (Isothiocyanate), die
wirksam sind in der Vorbeugung gegen Krebs. Zu dieser Pflanzenfamilie gehören Kohlarten wie Weisskohl,
Rotkohl, Broccoli, Blumenkohl, Rosenkohl, Kohlrabi etc. sowie auch Raps- und Senfsamen, Radieschen,
Meerrettich und Kresse.

Epidemiologische Studien sowie Versuche mit Tieren haben gezeigt, dass eine erhöhte Zufuhr dieser
Gemüse zu einer geringeren Erkrankungsrate an Krebsarten, vor allem Lungen-, Darm-, Brust- und
Eierstockkrebs führen. Eine neue amerikanische Studie hat nun gezeigt, dass ein solcher Zusammenhang
auch bei Blasenkrebs besteht.

Die Auswertung der Essgewohnheiten von 275 Blasenkrebspatienten gegenüber krebsfreien Menschen hat
gezeigt, dass diejenigen mit den höchsten Verzehrsmengen von rohen Kreuzblütlergemüsen ein um 36 %
tieferes Risiko für Blasenkrebs aufweisen. Ein starker Schutzeffekt (bis zu 54 % verringertes Risiko) wurde
bei Rauchern gefunden, die 3 oder mehr Portionen von solchen Gemüsen pro Monat ungekocht genossen.

Gemäß dieser Studie verliert sich der Schutzeffekt bei Blasenkrebs, wenn die Gemüse gekocht werden.

Wie gesund ist scharfes Essen?

Was macht eigentlich das Essen scharf? Welche Vorteile bringt scharfes Essen und ist es überhaupt
gesund?

Um ein Gericht scharf zu würzen, werden hauptsächlich 5 Stoffe verwendet, die in folgenden Gewürzen
vorhanden sind: Capsaicin in Chili, Piperin in Pfeffer, Senfole in Meerrettich und Senf, Allicin in Knoblauch
sowie Gingerol in Ingwer. Die größte Bedeutung kommt dem Capsaicin zu. Das Wort Capsaicin stammt aus
dem Griechischen und bedeutet „ich beiße“. Es ist besonders in den Scheidewänden von Chili und Peperoni
enthalten. Die Schärfe, die von dem Capsaicin ausgeht kann man nicht schmecken, wie süß, sauer, bitter,
salzig oder umami. Capsaicin bindet an Schmerzrezeptoren in der Mundschleimhaut und erzeugt somit ein
Gefühl des Schmerzes bzw. der Schärfe. Da diese Schmerzrezeptoren auch Sensoren für Hitze sind, löst
Capsaicin gleichzeitig Hitzewallungen aus. So ist es nicht verwunderlich, wenn Sie Schweißperlen auf der
Stirn haben, während oder nachdem Sie ein scharfes Gericht gegessen haben. Menschen in warmen

Regionen der Welt nutzen diesen Effekt bewusst. Denn durch das Schwitzen wird die Körpertemperatur gesenkt und der Körper kühlt ab.

Ist scharfes Essen gesund?

Gegen scharfes Essen ist nichts einzuwenden, es sei denn, Sie besitzen einen empfindlichen Magen. Dann sollten Sie auf gut gewürzte Speisen möglichst verzichten. Denn scharfe Gewürze fördern die Magensaftproduktion und führen bei empfindlichen Menschen zu Magen-Darm-Problemen und Sodbrennen. Für alle anderen können scharfe Speisen einen positiven Effekt haben. Die erhöhte Magensaftproduktion wirkt bei ihnen verdauungsfördernd. Besonders fettreiche Speisen können wirksamer zersetzt werden. Ausserdem wirkt der saure Magensaft antibakteriell, sodass krankmachende Mikroorganismen im Darm keine Chance mehr haben. Magen-Darm-Infektionen sowie Durchfall wird somit vorgebeugt.

Doch nicht nur die Säfte im Magen werden vermehrt ausgeschüttet. Auch im Mund wird der Speichelfluss angeregt, was einen positiven Nutzen für die Zahngesundheit mit sich bringt. Durch den erhöhten Speichelfluss werden Mund und Zähne besser von Nahrungsresten gereinigt. Die scharfen Anteile der Gewürze erhöhen das Geschmacksempfinden. Die gereizten Rezeptoren in den Schleimhäuten werden besser durchblutet und folglich auch die benachbarten Geschmacksnerven. Diese werden dadurch empfindlicher für die eigentlichen Geschmacksrichtungen süß, sauer, bitter, salzig oder umami.

Capsaicin wird auch nachgesagt, dass es glücklich macht. Denn durch den Schmerzreiz werden Endorphine ausgeschüttet, welche eine euphorische Wirkung haben. Dies nennt man auch den „Pepper-High-Effekt“. Capsaicin wirkt antibakteriell. Dies hat besonders bei der Aufbewahrung von Speisen in wärmeren Ländern einen positiven Effekt. Das Wachstum von Mikroorganismen und Krankheitserregern, welches durch das Klima besonders begünstigt ist, wird somit gehemmt. In Reagenzgläsern hat Capsaicin sogar bereits Prostatakrebs- und Fettzellen abgetötet. Ob es im Menschen genauso wirkt, bleibt abzuwarten. Capsaicin ist appetitanregend und aktiviert den Stoffwechsel sowie den Kreislauf.

Industrie schummelt Lebensmittel gesund - Verbraucherzentrale fordert Ampelkennzeichnung

Wer isst wirklich nur ein Osterei aus einer Tüte von achtzehn oder einen Minischokokuss aus einer Packung mit 32 Stück? Mit Minimengen rechnet die Lebensmittelindustrie oft ihre Produkte gesund und lässt Übergewichtige in dem Glauben, Süßigkeiten, Chips oder Fertiggerichte leisteten keinen nennenswerten Beitrag zum täglichen Kalorienkonto. Das ergab ein Test der Verbraucherzentrale Hamburg. Die Verbraucherschützer veröffentlichten jetzt eine Liste von Produkten mit freiwilligen Nährwertkennzeichnungen der Hersteller. Darin wird unter Nennung der Namen und Abbildung der Packungen aufgedeckt, dass oft mit der Angabe winziger Portionsmengen die Verbraucher irreführt werden. So werden auf der 180-Gramm-Packung Schoko-Ostereier „For Kids“ von Favorina für „eine Portion von 10 Gramm“ die Kalorien, Zucker- und Fettwerte in Prozent „der empfohlenen Tagesmenge eines Erwachsenen“ angegeben. Eine solche „Portion“ entspricht genau einem Ei. Welches Kind belässt es bei einem Ei?

„Diese unsinnigen Angaben helfen nicht, Lebensmittel mit hohen Fett- und Zuckeranteilen zu erkennen“, sagt Armin Valet von der Verbraucherzentrale. Übergewichtige wiegen sich in Sicherheit, weil der Fett- und Zuckergehalt als gering erscheint. Kinder werden bei der Kennzeichnung nicht berücksichtigt. Der Verniedlichungseffekt der angegebenen Portionsgrößen sowie die auf Erwachsene bezogenen empfohlenen Tagesmengen machen aus mancher Kalorienbombe ein vermeintliches Light-Produkt. Die Untersuchung zeigt nach Überzeugung der Verbraucherzentrale, dass das geltende System der freiwilligen Nährwertkennzeichnung nicht funktioniert, da es die wahren Kaloriengehalte vertuscht. Die Verbraucherzentralen fordern eine Ampel-Kennzeichnung der Inhaltsstoffe, wie es sie in Großbritannien gibt. Anhand der Farben Rot, Gelb und Grün können dort Verbraucher auf einen Blick erkennen, ob Süßigkeiten oder Snacks zucker- oder fettreich sind. Die Verbraucherzentrale Hamburg hat in ihrer jetzt veröffentlichten Liste die Produkte bereits mit einer Ampel-Bewertung versehen.

Vollkorn macht wach

Mit den ersten regelmäßigen wärmenden Sonnenstrahlen kommt häufig auch die Frühjahrsmüdigkeit. Gegen Kreislaufbeschwerden, Stimmungsschwankungen oder Konzentrations- und Leistungsschwäche empfiehlt der Verband der Ernährungswissenschaftler Obst und Kohlenhydrate zu sich zu nehmen und sich viel an der frischen Luft zu bewegen. Schon kleine Mengen an Kohlenhydraten, zum Beispiel Nudeln,

Erdäpfel und Vollkornprodukte, reichen aus, um die körpereigene Serotonin-Produktion anzukurbeln. Der Serotoninspiegel im Blut steht in engem Zusammenhang mit dem Blutzuckerspiegel. Dieser ist von der Ernährung abhängig und damit kulinarisch regulierbar. Kohlenhydrate beeinflussen über komplizierte biochemische Mechanismen die Umwandlung des Eiweißbausteins Tryptophan zu Serotonin. Bei einem Mangel an Kohlenhydraten sinkt der Serotoninspiegel und mit ihm die Laune.

Auch Schokolade vertreibt die Lustlosigkeit. Neben Zucker und Fett befinden sich in Schokolade nämlich Eiweißverbindungen, die auch in Haschisch und Morphin enthalten sind und Gehirnregionen beeinflussen, die für Glücks- und Lustempfinden verantwortlich sind. Da eine berauschende Wirkung aber erst nach 20 Kilo Vollmilchschokolade auftritt, besteht bei Schokolade keine Suchtgefahr.

Spinat gut durchhitzen

Tiefgekühlter Spinat sollte vor dem Verzehr gut durcherhitzt werden. Ratsam seien mindestens zwei Minuten über 70 Grad, teilt die Stiftung Warentest in Berlin mit. Dann sterben krankmachende Keime ab. Bei einer Untersuchung von 29 Tiefkühlspinat-Produkten hatten die Tester in 3 Fällen sogenannte Listerien gefunden. Sie können unter anderem Durchfälle und Bauchschmerzen verursachen.

Tee verleiht neuen Schwung

Wer unter Frühjahrsmüdigkeit leidet, sollte sich den Muntermacher-Effekt von Tee zunutze machen. Denn grüner und schwarzer Tee enthalten gut verträgliches Koffein: Es wird langsam freigesetzt, doch die anregende Wirkung hält lange an. Tee wirkt nicht nur anregend auf den Körper: Er ist auch idealer Stimmungsmacher für die Seele. Je nach Herkunft und Qualität enthalten Blattknospen und Blätter ein bis fünf Prozent Koffein, kleine Mengen Theobromin und Theophyllin, ätherische Öle und zwischen sieben bis zwölf Prozent Gerbstoffe, sowie sekundäre Pflanzenstoffe.

Seine anregende Wirkung verdankt Tee dem Koffein. Das im Tee enthaltene Theobromin ist mit dem Koffein verwandt und sorgt zusätzlich für eine anregende und sogar stimmungsaufhellende Wirkung. Früher wurde das Koffein auch als Tein bezeichnet. Eine Tasse Tee enthält etwa 50 bis 70 Milligramm Koffein. Wer eine Tasse Tee trinkt, verspürt die anregende Wirkung des Koffeins langsamer als nach Kaffee Genuss. Denn das Koffein im Tee ist an Gerbstoffe gebunden und wird dadurch wesentlich langsamer freigesetzt.

Die anregende Wirkung auf das Zentralnervensystem und Gehirn hält dafür lange an. Gerade in der Zeit des Wechsels vom Winter zum Frühling leiden viele Menschen unter Frühjahrsmüdigkeit. Grüner und schwarzer Tee können hier auf Grund ihrer anregenden Wirkung Abhilfe schaffen. Bereits nach ein bis zwei Minuten Ziehzeit gehen zwei Drittel des Koffeins in den Aufguss über. Gerbstoffe sind jetzt nur in geringer Menge enthalten, was dem Tee einen milden Geschmack verleiht. Die anregende Wirkung des Koffeins wirkt vorwiegend auf das Zentralnervensystem.

Mogelpackung Wellnessdrinks

Wer sich auf eine fruchtige Erfrischung freut, weil Äpfel, Pfirsiche oder Limetten auf dem Flaschenetikett abgebildet sind, wird häufig getäuscht.

Denn viele Erfrischungsgetränke enthalten entgegen den Abbildungen keinen Fruchtsaft. Das ergab jetzt eine Untersuchung der Verbraucherzentrale Hamburg. Von 20 untersuchten Erfrischungsgetränken wurde bei 13 mit Fruchtabbildungen und bei 7 mit Obstnamen geworben. Doch was sich fruchtig anhört oder so aussieht, stellte sich in den meisten Fällen als nicht echt heraus.

Statt von richtigen Früchten stammt der Geschmack von Aromastoffen. Kein einziges der untersuchten Getränke kommt ohne Aromen aus, sogar die drei Bio-Produkte im Test verzichten nicht auf Aromatisierung. Bei 45 Prozent der getesteten Erfrischungsgetränke war überhaupt kein Fruchtsaft enthalten. Der Rest enthielt im besten Fall 5 Prozent, was maximal zwei Teelöffeln Fruchtsaft pro Glas entspricht.

„Die vermeintlich natürliche und fruchtige Erfrischung ist oft ein Gemisch aus Trinkwasser, Zahn schädigender Zitronensäure, Aromen und bis zu neun (!) Zusatzstoffen“, sagt Silke Schwartau von der Verbraucherzentrale Hamburg. „Die Verbraucher zahlen viel Geld für wenig Frucht und viel Chemie“, so Schwartau weiter. Die Zutaten kosten nur wenige Cent, Trinkwasser etwa 0,5 Cent pro Liter. Die Preise sind

jedoch – im Gegensatz zum Inhalt. Rat der Verbraucherzentrale: Wer sich Mineralwasser oder Trinkwasser selbst mit richtigem Obstsaft mischt, hat nur einen Bruchteil der Kosten und muss keine Konservierungs-, Farb- oder Aromastoffe mittrinken.

Zeit der Gurken und Tomaten

Gurken und Tomaten können jetzt wieder aus heimischem Anbau genossen werden. In den nächsten Monaten besteht also wieder die Möglichkeit, die gesunden Gemüsesorten zu genießen, ohne ein schlechtes Gewissen wegen der langen Lieferwege haben zu müssen. Lange Zeit wurde die Tomate auch als Liebes- oder Goldapfel bezeichnet. Sie ist reich an Wasser (etwa 95 Prozent) und enthält zusätzlich wichtige Vitamine wie A, B1 und C, sowie Mineralstoffe wie Kalium und Spurenelemente. Gute Nachricht für die Sommerfigur: Der Nährwertgehalt ist mit etwa 75 kJ pro 100 g sehr gering.

Verantwortlich für den Gesundheitswert von Tomaten ist vor allem ein sekundärer Pflanzenstoff, das Lycopin. Lycopin, ist die Basis für die leuchtend rote Farbe der Tomaten und wird erst während des Reifungsprozesses gebildet und ist ein Antioxidans. Heimische Tomaten sind von März bis Oktober im Handel erhältlich.

Von der roten Tomate zu ihrem grünen Kollegen, der Gurke: Gurken sind nicht nur kalorienarm sondern auch nährstoffreich. Sie enthalten neben den Vitaminen A, C und E zur Stärkung der Abwehr vor allem Kalium, das den Muskeln und Gefäßen zugute kommt und für den entwässernden bzw. harntreibenden Effekt verantwortlich ist. Mit 51 kJ pro 100 g ist sie ein perfekter Diätbestandteil. Durch die im Gurkensaft enthaltenen Aminosäuren wird das Wasser in der Haut besser verbunden und verhindert so ein Austrocknen der Haut. Heimische Gurken sind von April bis Oktober im Handel erhältlich.

Glutamat: Kopfweh vom Essen

Der Aromastoff Glutamat verstärkt den Geschmack von Lebensmitteln. Doch manche Menschen vertragen ihn nicht. Sie reagieren nach dem Essen mit Kopfschmerzen, Übelkeit oder Licht- und Lärmempfindlichkeit. Die Beschwerden können einer Migräne ähneln, aber auch einer Allergie mit Gesichtsrötung, Kribbeln im Nacken und Herzrasen. Doch diese Art der Unverträglichkeit ist keine Allergie. Ein Test beim Arzt kann klären, ob Glutamat Verursacher der Beschwerden ist.

"Als Therapie hilft nur, so gut es geht, auf glutamathaltige Lebensmittel zu verzichten", lautet der Rat von Professor Udo Rabast, Präsident des Bundesverbands Deutscher Ernährungsmediziner.

Ein Problem dabei: Glutamat kommt auch natürlicherweise in Lebensmitteln vor, zum Beispiel in Parmesankäse, Bohnen, Tomaten, Karotten, Makrelen, Lachs, Kabeljau und Fleisch vom Rind, Schwein, Huhn und Lamm. Die Lebensmittelindustrie nutzt Glutamat intensiv in Ferticlebensmitteln, Konserven und Soßen. Absolut tabu sind für Empfindliche Würzmittel wie Fondor oder Hefeextrakt. Sie bestehen zum Teil bis zu 50 Prozent aus Glutamat.