

Foodnews 12-2008

In den "Foodnews" finden Sie immer wieder Aktuelles über wichtige Forschungserkenntnisse, 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

Frühstückscerealien: Bis zu 50 Prozent Zucker, viel zu wenig Ballaststoffe

Schoko-Chips, Flakes und Pops eignen sich nicht als Frühstücksgrundlage, um einen langen Schultag gut zu meistern. Denn sie enthalten zu wenig Ballaststoffe, dafür aber bis zu 50 Prozent Zucker und sind damit viel zu süß. 24 von 30 geprüften Cerealien sind in der ernährungsphysiologischen Qualität „ausreichend“, fünf sogar „mangelhaft“. Zu diesem Ergebnis kommt die Stiftung Warentest nach einem Test von 16 Schoko- und 14 Honig- oder Zucker-Cerealien in ihrem test Spezial Kinder.

Die Produkte bestehen meist zu mindestens 25 bis 35 Prozent aus Zucker, vier kommen sogar auf fast 50 Prozent. Durch Werbehinweise wie „mit Honig“ sollte man sich nicht beeindrucken lassen: Ernährungsphysiologisch ist er nicht besser als Zucker. Ballaststoffe, die lange satt machen und die Verdauung in Gang halten, fanden die Tester hingegen meist nur in geringen Mengen – bei einem Bioprodukt waren nahezu keine vorhanden. Fast jedes dritte war hier „mangelhaft“.

Das einzige Cerealien-Produkt mit einer „befriedigenden“ ernährungsphysiologischen Qualität im Test war „Penny Granola Choc Blop mit weniger Zucker“. Die auf den meisten Packungen beworbenen angereicherten Vitamine und Mineralstoffe sind laut Stiftung Warentest überflüssig, denn Kinder sind hierzulande auch ohne Anreicherung ausreichend damit versorgt.

Der ausführliche Test findet sich unter www.test.de/shop.

Scholle und Atlantischer Lachs gehören nicht in den Einkaufskorb

Greenpeace stellt neuen Verbraucher-Ratgeber vor

Scholle oder Atlantischer Lachs gehören nicht mehr auf den Tisch umweltbewusster Konsumenten. Bei Kabeljau oder Thunfisch muss man genau auf die Fanggebiete achten. Pangasius, Regenbogenforelle oder Zander können derzeit ohne Probleme verzehrt werden. Das ist das Ergebnis des heute vorgestellten Greenpeace-Fischratgebers. Erstmals hat Greenpeace darin die Bestände von über 40 Fischarten bewertet. Arten die in Deutschland am meisten verzehrt werden, wie Hering oder Lachs, aber auch Arten die mittlerweile häufiger in der Theke auftauchen wie Granatbarsch. Verbraucher haben jetzt die Möglichkeit, durch ihr Einkaufsverhalten zum Schutz der Meere selbst beizutragen.

„Die Situation der weltweiten Fischbestände ist dramatisch“, sagt Iris Menn, Meereseexpertin bei Greenpeace. „Über die Hälfte der Bestände wird maximal genutzt, ein Viertel ist entweder überfischt oder sogar bereits erschöpft. Die Politik versagt seit Jahren auf ganzer Linie - auch in Europa: 80 Prozent der Fischbestände der EU werden so stark befischt, dass ihre Nachkommenschaft nicht gesichert ist“, sagt Menn.

Greenpeace fordert, dass illegale Fischerei gestoppt, Überkapazitäten abgebaut, Schutzgebiete eingerichtet und Beifang vermieden wird. Nur durch eine nachhaltige Fischerei lässt sich der Bestand der Zielarten auf einem gesunden Niveau halten, ohne andere Arten des Ökosystems negativ zu beeinflussen.

“Neben einer falschen EU-Politik sind Fischindustrie und Lebensmittelhandel für die Überfischung der Meere verantwortlich”, sagt Menn. “Hier hilft nur eine verstärkte Nachfrage der Verbraucher nach nachhaltigen Fischprodukten. So lässt sich der entscheidende wirtschaftliche Druck beim Lebensmittelhandel und der Fischindustrie ausüben, der nötig ist, um unsere Meere zu schützen.”

In den vergangenen Wochen hatte sich Greenpeace verstärkt für den Schutz des Sylter Außenriffs vor der Nordseeinsel Sylt eingesetzt. Das von der Bundesregierung ausgewiesene Schutzgebiet wird zerstört durch Grundschieppnetzerei und Kiesabbau. Greenpeace-Aktivisten hatten daraufhin während einer vierwöchigen Aktion große Felsbrocken in dem Gebiet versenkt und es vor Grundschieppnetzen geschützt.

Der Greenpeace-Fischratgeber 2008 (2.1 MB):

http://www.greenpeace.de/fileadmin/gpd/user_upload/themen/meere/Fischratgeber_020908.pdf

Fischrezeptkarten 2008 (2.6 MB):

http://www.greenpeace.de/fileadmin/gpd/user_upload/themen/meere/Fischrezeptkarten_110908.pdf.

Smoothies: Bestenfalls zweite Wahl

Smoothies können den Tagesbedarf an Obst und Gemüse nicht decken, denn anders als mancher Anbieter verspricht, fehlen ihnen Ballaststoffe, Vitamine und andere wichtige Inhaltsstoffe. Für Smoothies werden die Früchte und Gemüse teils mehrfach erhitzt, dabei bleiben u. a. hitzeempfindliche Vitamine auf der Strecke. In 7 von 27 Smoothies war beispielsweise Vitamin C kaum oder gar nicht nachweisbar. Zu diesem Ergebnis kommt die Stiftung Warentest in der November-Ausgabe der Zeitschrift test.

Bei 12 Smoothies stellten die Tester irreführende Angaben fest: Auf den Flaschen und Packungen sind Früchte hervorgehoben, die aber nicht den überwiegenden Anteil am Produkt ausmachen. Zum Beispiel enthielt ein Kokos-Ananas-Banane-Smoothie nur 1 Prozent Kokosmilch, dafür aber 57 Prozent Apfel, was man nur beim genauen Studieren des Zutatenverzeichnisses erkennen kann.

Elf Smoothies enttäuschten in Punkto Geschmack, weil die hervorgehobenen Früchte weder zu riechen noch zu schmecken waren. Apfel und Banane standen hingegen oft im Vordergrund. So schmeckte ein rote Traube-Granatapfel-Smoothie nicht nach den ausgelobten Früchten, sondern lediglich nach Apfelmus.

Auch im Hinblick auf Aromastoffe gab es Kritik: Früchte und Gemüse sollten genug Aroma mitbringen, so dass Zusätze nicht erforderlich sind. Doch bei zwei Smoothies wurde nachgeholfen – einmal mit einem naturidentischen Aromastoff und einmal mit einem, der in Obst gar nicht vorkommt.

Der ausführliche Test findet sich in der November-Ausgabe der Zeitschrift test und im Internet unter www.test.de

Molekül aus dem Dünndarm macht satt

Botenstoff vermindert direkt im Gehirn das Hungergefühl, wenn fettreiche Nahrung zugeführt wird

Ein im Dünndarm produziertes Molekül stimuliert das Sättigungsempfinden direkt im Gehirn. Das haben amerikanische Forscher bei Untersuchungen an Mäusen und Ratten herausgefunden. Demnach erkennt das Gehirn die Aufnahme von Fett durch die Nahrung über einen speziellen Botenstoff

Nicht das Fett oder dessen Folgeprodukte selbst lösen das Sättigungsgefühl aus, sondern ein spezieller Botenstoff, fanden die Wissenschaftler in ihren Experimenten mit den Nagetieren heraus. Die fettthaltige Nahrung regt die Produktion dieses als NAPE bezeichnete Moleküls im Dünndarm an, woraufhin dieses über den Blutkreislauf ins Gehirn gelangt. Dort stimuliert das Molekül den Hypothalamus. Dieses Gehirnareal ist für die Steuerung verschiedener Körperfunktionen zuständig und regelt auch die Nahrungsaufnahme.

Ließen die Forscher die Versuchsratten für mehrere Stunden fasten, sank der NAPE-Level der Tiere auf ein sehr niedriges Niveau. Doch bereits kurz nachdem die Nager mit fetthaltiger Nahrung gefüttert wurden, schnellte der NAPE-Wert um 40 bis 50 Prozent in die Höhe. Bei einer Kontrollgruppe von Ratten, die nur mit kohlenhydrathaltiger Nahrung gefüttert wurde, veränderte sich der NAPE-Level hingegen nach der Nahrungsaufnahme nicht, berichten die Wissenschaftler.

Um die Auswirkungen des Botenstoffes auf das Fressverhalten der Nagetiere zu analysieren, spritzten die Wissenschaftler den Ratten hochdosiertes, künstliches NAPE. Daraufhin verging den Tieren der Appetit und sie verzichteten bis zu zwölf Stunden auf angebotenes Futter. Selbst niedrige Dosen der Substanz milderten das Hungergefühl der Ratten: Sie fraßen 25 Prozent weniger als die Tiere der Vergleichsgruppe.

Die Forscher erhoffen sich durch ihre Erkenntnisse Fortschritte bei der Behandlung übergewichtiger Menschen. Ein zu hohes Gewicht und die damit verbundenen Beschwerden wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden zunehmend zum Problem in der westlichen Welt. Über 300 Millionen Erwachsene gelten als zu dick..

Schmeckt zu gut

Der Geschmacksverstärker Glutamat soll Übergewicht fördern

Als Geschmacksverstärker ist Glutamat Bestandteil vieler asiatischer Fertiggerichte, Gewürzmischungen, Soja- und Fischsoßen. Wie die "Apotheken Umschau" berichtet, steht die Substanz nun im Verdacht, Übergewicht zu fördern. Das hätten Wissenschaftler der University of North Carolina in Chapel Hill (USA) beim Gewichts-Vergleich von 615 Chinesen, die regelmäßig glutamathaltige Speisen essen, mit 135 "Glutamat-Abstinentzern" herausgefunden. Der Geschmacksverstärker ist bereits als Verursacher des "China-Restaurant-Syndroms" bekannt, bei dem es zu Hautrötungen und Schweißausbrüchen kommt. Auf Verpackungen ist er mit den E-Nummern 620 bis 625 gekennzeichnet.

Warum man in der Schwangerschaft Eier essen sollte

Ernährung der Mutter beeinflusst den Verlauf von Brustkrebs bei den Nachkommen

Die Überlebenschance von Brustkrebspatientinnen ist höher, wenn ihre Mütter während der Schwangerschaft Eier gegessen haben. Zu dieser ungewöhnlichen Schlussfolgerung kommen US-amerikanische Wissenschaftler nach der Auswertung einer Studie mit Ratten. Dabei hatten die Forscher um Jan Krzysztof Blusztajn von der Boston University weibliche Tiere während der Schwangerschaft mit unterschiedlichen Mengen an Cholin gefüttert – diese organische Verbindung ist unter anderem in Eiern und Sojabohnen enthalten. Anschließend lösten die Forscher bei den Nachkommen künstlich Brustkrebs aus. Bei den Tieren, deren Mütter während der Schwangerschaft besonders viel Cholin erhalten hatten, beobachteten die Forscher ein stark verlangsamtes Tumorstadium.

Cholin spielt im menschlichen Stoffwechsel und, in einer abgewandelten Form, bei der Übertragung von Nervenimpulsen wichtige Rollen. Zudem ist es ein sogenannter Methylgruppenüberträger: Er kann chemische Schaltergruppen an andere Moleküle wie etwa die Erbsubstanz DNA übergeben und auf diese Weise deren Aktivität beeinflussen. Diese veränderte Genaktivität wird in manchen Fällen an die Nachkommen weitergegeben – ein Prinzip, das epigenetische Vererbung genannt wird. Während der Schwangerschaft kann die Verfügbarkeit der Methylschaltergruppen, etwa durch die Nahrung, zudem direkt die Genaktivität der kindlichen DNA verändern, hatten bereits frühere Studien gezeigt.

Die Vermutung der Forscher um Blusztajn war, dass auch die Anfälligkeit von Brustzellen für Tumorerkrankungen durch epigenetische Prozesse während der Schwangerschaft gesteuert wird. Um diese Annahme zu überprüfen, setzten sie schwangere Ratten gezielt einer cholinarmen Ernährung aus. Auf das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, hatte diese Maßnahme allerdings keinen Einfluss, berichten die Wissenschaftler: Die Nachkommen von cholinreich ernährten Tieren erkrankten ebenso häufig an Brustkrebs wie Ratten, deren Mütter kein Cholin erhalten hatten.

Gravierende Unterschiede fanden die Wissenschaftler aber in der Ausprägung der Krankheit: Eine cholinarme Ernährung der Mutter führte bei den Nachkommen zu wesentlich aggressiveren Krebsformen. Gleichzeitig beobachteten die Forscher, dass unterschiedliche Gene in den Tumoren aktiv waren – Ratten,

die vor der Geburt mit ausreichend Cholin versorgt waren, zeigten eine Genaktivität, die mit günstigen Heilungsprognosen für Brustkrebs verbunden wird. „Unsere Forschung liefert zusätzliche Belege dafür, dass Cholin ein wichtiger Nährstoff ist, der bei der Entwicklung von Ernährungsplänen für Schwangere berücksichtigt werden muss“, fasste Blusztajn die Ergebnisse zusammen.
