

Foodnews 11-2010

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

■ Kampf den Pfunden

Viel Eiweiß und wenig Stärkehaltiges sind das Rezept zum Abnehmen

Die bisher umfangreichste Diätstudie überhaupt zeigt: Wer nach einer Abspeck-Kur nicht immer wieder zunehmen oder sein Übergewicht verlieren will, sollte viel eiweißreiche Nahrung essen und stärkehaltige Produkte meiden. Eine optimale Ernährung, um sein Gewicht zu halten beziehungsweise Übergewicht abzubauen, besteht demzufolge beispielsweise aus magerem Fleisch, fettarmen Milchprodukten, Hülsenfrüchten und wenig Produkten, die fast ausschließlich aus Stärke bestehen wie Weißbrot oder Reis. Zu diesem Ergebnis kommt die sogenannte Diogenes-Studie, in der umfassende Daten dazu gesammelt wurden, wie die optimale Zusammensetzung einer Ernährungsweise aussieht, mit der sich Übergewicht bekämpfen lässt.

Die Studie begleitete insgesamt 772 Familien mit 938 erwachsenen Mitgliedern und 827 Kindern aus verschiedenen europäischen Ländern. Für die aktuellen Ergebnisse wurden die Daten einer Untergruppe von 773 übergewichtigen Erwachsenen ausgewertet. Zu Beginn der Studie wurde ihnen eine achtwöchige Diät verordnet, die die Energiezufuhr auf 800 Kilokalorien pro Tag beschränkte. Im Durchschnitt verloren die Probanden dabei elf Kilogramm Körpergewicht. Nach dieser Gewichtsreduktion begann die eigentliche Studie zu den unterschiedlichen Ernährungsweisen. Den Teilnehmern wurde dazu eine von fünf unterschiedlichen fettarmen Diät-Varianten verordnet, die sie über sechs Monate hinweg befolgen sollten.

Bei den unterschiedlichen Diät-Varianten wurde auch der sogenannte Glykämische Index (GI) von Lebensmitteln miteinbezogen. Er gibt in Zahlen deren blutzuckersteigernde Wirkung an. Stärkereiche, also kohlenhydrathaltige Lebensmittel, die einen schnellen oder hohen Blutzuckeranstieg auslösen, haben einen hohen GI. Nahrungsmittel, nach deren Verzehr sich der Blutzuckerspiegel nur geringfügig erhöht, haben dagegen einen niedrigen GI. So hat Kartoffelpüree einen hohen GI, Vollkornbrot dagegen einen niedrigen. Die fünf unterschiedlichen Diäten im Rahmen der Studie variierten im Eiweißgehalt und im GI.

Die durchschnittliche Gewichtszunahme der Teilnehmer aller Gruppen lag nach den sechs Monaten bei rund 0,5 Kilogramm. Die Einzelergebnisse favorisieren dabei aber klar die Diät-Variante mit einem hohen Eiweißgehalt - 25 Prozent der zugeführten Energie stammte aus Eiweiß - und einem niedrigen GI. Die Gruppe, die sich mit wenig Eiweiß - lediglich 13 Prozent der zugeführten Energie - und einem hohen GI ernährte hatte, zeigte dagegen die schlechtesten Ergebnisse. Der Unterschied in der Gewichtszunahme zwischen diesen beiden Gruppen lag bei durchschnittlich knapp zwei Kilogramm. Die Probanden kamen offenbar auch besser mit der eiweißreichen Ernährung zurecht, denn bei diesen Gruppen gab es nur etwa 25 Prozent Abbrecher, während bei den Gruppen mit wenig Eiweiß in der Nahrung 37 Prozent vor Ablauf der sechs Monate mit der Diät aufhörten.

Den Forschern zufolge sind die aktuellen Ergebnisse nicht im Einklang mit europäischen Richtlinien zur optimalen Ernährung im Rahmen einer Diät. Um der Übergewichts-Epidemie Herr zu werden, sei es nun dringend nötig, nachzubessern, betonen sie.

■ Möhren: Orange Wurzeln mit zartem Herz

Mohrrüben sind im Winter mehr als nur ideale Nasen für Schneemänner. Sie leuchten uns in jedem Supermarkt und auf jedem Markt entgegen und sind in der Küche unverzichtbar. Sieben Kilogramm Möhren kauft jeder deutsche Haushalt jährlich ein, damit belegen die knackigen Wurzeln Platz zwei der meistgekauften Gemüsearten.

Möhre oder Karotte?

Möhren gehören zu den ältesten heimischen Gemüsearten und waren bis zum Auftauchen der Kartoffel die meist verspeiste Beilage. Sie sind auch als Mohrrüben, Karotten, Gelbe Rüben oder in Süddeutschland als Rübli bekannt. Der Unterschied zwischen Möhren und Karotten ist reine Formsache. Karotten - so heißen oft die frühen, kleinen Möhrchen - sind kurz und stumpf, Möhren dagegen länglich-schmal. Eine optimale Möhre hat ein möglichst dünnes Mark (auch Herz genannt), eine möglichst dicke Rinde und ist von möglichst einheitlicher Farbe. Die Rinde ist der wertvollste Teil der Wurzel. Das Herz ist meistens etwas heller und enthält weniger Zucker, Nähr- und Aromastoffe.

Knackige Frische rund ums Jahr

Die Möhre wird als einjährige Pflanze angebaut und beim Freilandanbau im Frühjahr zwischen März und April ausgesät. Die Haupterntezeit der Möhren reicht von Juni bis in den November. Dank der guten Lagerfähigkeit kann das gesunde Gemüse zu jeder Jahreszeit aus deutschen Landen auf den Tisch kommen. Es gibt frühe und späte Vertreter: Frühmöhren aus heimischem Anbau werden ab Juni zumeist bundweise als so genannte Bundmöhren mit Grün verkauft, spätere Möhren, die Waschmöhren, dagegen gewaschen und ohne Grün. Heute gibt es mehr als 100 verschiedene Sorten.

Namenspate eines Provitamins

Die orange-rote Wurzel ist das einzige Gemüse, das einem Nährstoff den Namen gab - dem Carotin. Die Vorstufe (Provitamin) des Vitamin A ist wichtig für die Sehkraft und zur Blutreinigung. Auch bei Kreislaufstörungen und Magenleiden wirkt Carotin mildernd. Zwar steckt es nicht nur in der Karotte, aber dieses Gemüse weist den höchsten Gehalt auf. Um Carotin in Vitamin A zu verwandeln, braucht der Körper Fett. Möhren sollte man daher stets mit etwas Butter oder Sahne zubereiten. Das gilt auch für Rohkost, ein Tropfen Öl genügt bereits, damit der Körper das Carotin verwerten kann. Erwähnenswert ist auch der Zuckergehalt von Möhren. Dieser Süße ist es zu verdanken, dass schon Babys Möhrenkost mögen. Darüber hinaus ist das Gemüse aufgrund seiner guten Verträglichkeit auch für Schonkost geeignet.

Frostempfindliche Kombinationstalente

Möhren sollte man kühl und dunkel lagern. Die Temperaturen dürfen aber nicht zu niedrig sein, denn bei Frost verwandelt sich der angenehm süße in einen seifigen Geschmack. Die deutsche Lieblingswurzel schmeckt roh geraspelt, mit Zitronensaft und Zucker angemacht, zu Saft ausgepresst, gekocht, geschmort, blanchiert und eingelegt. Sie lässt sich ausgezeichnet mit vielen anderen Gemüsearten kombinieren, z.B. mit Erbsen, Pilzen, Rosenkohl oder Zwiebeln. Ihr fein-süßer Geschmack ist es, der sie in pikanten wie in süßen Gerichten universell einsetzbar macht.

Rezept Möhren-Zimt-Berge (Schwierigkeitsgrad: einfach)

Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten (ohne Abkühlzeiten)

1 von 30 Möhren-Zimt-Bergen enthält ca. 143 kcal, 600 kJ, 2 g Eiweiß, 6 g Fett, 19 g Kohlenhydrate

Zutaten für ca. 30 Stück

350 g Möhren

50 g Haselnusskerne

120 g Butter

140 g Zucker

1 Prise Salz
1 Ei
400 g Mehl
1 1/2 TL Backpulver
1/2 TL gem. Zimt
1/4 TL gem. Muskat
100 g Rosinen
100 g weiße Kuvertüre

Zubereitungsweise

Möhren schälen, klein schneiden und in wenig Wasser sehr weich garen. Abgießen, abkühlen lassen, dann fein pürieren. Backofen auf 175 °C vorheizen. Haselnüsse grob hacken. Weiche Butter, Zucker und Salz cremig rühren. Ei und Möhrenpüree unterschlagen. Mehl, Backpulver und Gewürze darüber sieben und unterrühren. Rosinen und Nüsse unterziehen. Mit 2 Teelöffeln etwa pflaumengroße Teigportionen mit etwas Abstand auf mit Backpapier belegte Bleche setzen. Im heißen Ofen 12-15 Minuten goldbraun backen. 10 Minuten auf dem Blech abkühlen, dann auf einem Gitter auskühlen lassen. Weiße Kuvertüre hacken, über dem heißen Wasserbad schmelzen und die Möhren-Zimt-Berge damit halb überziehen. Trocknen lassen.

■ Orangensaft und Limonade erhöhen Risiko für Gicht

Getränke mit Fructose (Fructose) können ungesund sein. Fructose steht im Verdacht, Übergewicht zu fördern. In großen Mengen wird er nicht immer vollständig im Darm aufgenommen, was zu Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall führen kann. Mit Fructose gesüßte Limonaden oder Orangensaft erhöhen bei Frauen zudem das Risiko für Gicht, berichtet die Pharmazeutische Zeitung (PZ) in ihrer aktuellen Ausgabe. Bereits ein Glas Orangensaft täglich reiche dafür aus. Gicht ist eine weit verbreitete, schmerzhaftes Erkrankung. In den letzten Jahren erkrankten mehr Menschen neu an Gicht als in der Vergangenheit. Dieser Anstieg der Gichtfälle zusammen mit der Zunahme des Konsums an Fructose.

Fructose hat genauso viele Kalorien wie Haushaltszucker. Er wird als Alternative zu Haushaltszucker einigen Lebensmitteln wie Softdrinks oder Süßspeisen zugesetzt. "Fructose ist ein ‚Wolf im Schafspelz‘", so Erika Fink, Präsidentin der Bundesapothekerkammer. "Verbraucher sollten auf die Zutatenlisten der Lebensmittel achten und nur geringe Mengen eines mit Fructose gesüßten Lebensmittels essen oder trinken." Wer mehr über gesunde Ernährung wissen will, findet in der Apotheke kompetente Gesprächspartner. Bundesweit haben sich mehr als 2.000 Apotheker auf Ernährungsberatung spezialisiert und informieren ihre Patienten gerne individuell.

Fructose ist auch in einigen Lebensmitteln enthalten, die als "kinderfreundlich" beworben werden. Eltern sollten ihren Kindern grundsätzlich keine süßen Limonaden in großen Mengen als Durstlöscher anbieten. Obst hingegen enthält nur geringe Mengen an Fructose und gehört täglich auf den Speiseplan.

■ Das Gewürz Ingwer hilft vielen Schwangeren gegen die Übelkeit

Viele Tipps gegen Schwangerschaftsprobleme im Ernährungsratgeber Schwangerschaft

Die Zahl der Neugeborenen in Deutschland sinkt. Viele Frauen leiden in der Schwangerschaft unter Übelkeit. Die Schwangerschaft belastet mit Übelkeit und Erbrechen viele Frauen extrem. Zudem stellen Listerien und Toxoplasmen eine Gefahr für schwangere Frauen dar. Im neuen Ernährungsratgeber Schwangerschaft geben die Autoren Antwort auf die Frage vieler Schwangerer: "Was tun gegen Übelkeit und Co.?" In der Schwangerschaft und Stillzeit muss die Ernährungsweise durchweg gesund eingestellt sein. Aber in dieser wichtigen Phase im Leben der Frauen gibt es auch spezielle Notwendigkeiten und Regeln, informiert der Autor des Buches Ernährungsratgeber Schwangerschaft Sven-David Müller.

Listerien sind Bakterien, die bei Schwangeren massive Symptome auslösen können. Listerien kommen insbesondere in Rohmilch, Räucherlachs, rohem Fisch und Rohmilchkäse vor. Diese Produkte müssen von Schwangeren gemieden werden, da sie in der Frühschwangerschaft auch auf den Embryo übertragbar sind und zur Fehl- oder Totgeburt führen können. Die Ernährungsweise in der Schwangerschaft ist

erklärungsbedürftig, betont der erste Vorsitzende des Deutschen Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik e. V. (DKGD) Sven-David Müller.

Tipps gegen die Schwangerschaftsübelkeit

80 Prozent der Frauen leiden in der Schwangerschaft unter Übelkeit und Erbrechen, und der Ernährungsexperte kennt die besten Tipps gegen Schwangerschaftsübelkeit. Die Probleme verschwinden bei den meisten Schwangeren spätestens nach dem dritten Schwangerschaftsmonat. Das beste Mittel gegen die Übelkeit ist frischer Ingwer. Ingwer wirkt sogar dem morgendlichen Brechreiz entgegen. Sinnvoll ist es auch, viele kleine Mahlzeiten mit geringem Volumen aufzunehmen. Zwischen den Snacks sollte reichlich getrunken werden, um den Flüssigkeitsbedarf zu decken. Auch Sodbrennen ist in der Schwangerschaft für viele Frauen ein Problem. Um das Sodbrennen zu vermindern, sollten Schwangere auf Schokolade und andere fette Süßigkeiten, starken Kaffee sowie große Mahlzeiten verzichten.

Schwangerschaftsproblem Verstopfung

Durch die Veränderungen im Ober- und Unterbauch in der Schwangerschaft sowie die hormonellen Gegebenheiten leiden viele Schwangere unter Verstopfung (Obstipation). Mindestens ein Drittel der Schwangeren ist davon betroffen. Die Verstopfung wird oftmals noch durch die Eisenpräparate, die viele Schwangere zum Ausgleich des Eisenmangels und zur Therapie der Eisenmangel-Anämie erhalten, verstärkt. Schwangere sollten keine Abführmittel (Laxantien) einnehmen, da diese Mutter und Fötus schädigen können. Zur Behandlung des Schwangerschaftsproblems Verstopfung eignen sich Milchzucker, Leinsamen, probiotische Produkte wie Brottrunk oder Kefir und Pflaumensaft.

Ernährungsratgeber Schwangerschaft

Der neue Ernährungsratgeber Schwangerschaft von Sven-David Müller (Diätexperte und Medizinjournalist) und Christiane Weißenberger (Diätassistentin) stellt auf 130 Seiten die aktuellen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse über die Ernährungsnotwendigkeiten von Schwangeren und Stillenden zusammen. Der Ernährungsratgeber Schwangerschaft enthält viele gesunde Rezepte für die Schwangerschaft und Stillzeit und gibt zahlreiche Hinweise und Tipps für die optimale Ernährung der Frau in dieser wichtigen Lebensphase. Der Ernährungsratgeber Schwangerschaft enthält auch Musterernährungspläne für Schwangere und informiert darüber, dass Muttermilch Säuglingsmilchnahrungen deutlich überlegen ist. Ein Extrakapitel widmet sich den Ernährungsanforderungen in der Stillzeit. In der Stillzeit ist der Energiebedarf der Frau um durchschnittlich 600 Kilokalorien gesteigert. In dieser Phase benötigen Frauen rund 15 Gramm mehr Eiweiß als normalerweise und sie müssen ausreichend Omega-3-Fettsäuren über Makrele, Lachs oder Hering aufnehmen. Auf Alkohol, Nikotin und große Koffeinmengen sollten Stillende verzichten.

Immer mehr Schwangere leiden an Schwangerschaftsdiabetes

Die Zahl der Schwangeren, die unter Schwangerschaftsdiabetes leiden, nimmt zu, obwohl die Zahl der Gebärenden insgesamt zurückgeht. Das ist insbesondere auf die immer größer werdende Zahl der übergewichtigen schwangeren Frauen zurückzuführen. Diabetologen bezeichnen den Schwangerschaftsdiabetes als Gestationsdiabetes. In der Regel normalisieren sich die Blutzuckerwerte der Schwangeren rasch nach der Geburt wieder. Die Blutzuckereinstellung von Gestationsdiabetikerinnen muss sehr streng erfolgen, da erhöhte Blutzuckerwerte den Fötus schädigen können. Neugeborene von Gestationsdiabetikerinnen sind oft schwerer und haben bereits bei der Geburt ein extremes Risiko, Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen zu entwickeln. Neben einer diabetesgerechten Kost ist es für Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes erforderlich, sich ausreichend zu bewegen und Entspannungstherapien wie Autogenes Training zu erlernen und anzuwenden.

■ Vergessene Apfelsorten

"Roter Eisenapfel", "Herbstparmäne" oder "Königlicher Krummstiel" - die Namen dieser Apfelsorten kennt heute fast niemand mehr. Vor über 400 Jahren prägten sie hierzulande noch den bäuerlichen Obstbau. Dass die Sorten bis heute erhalten wurden, macht sie zu etwas ganz Besonderem, denn das ging nicht allen Apfelsorten so.

Die Geschichte des Kulturapfels ist ein anschauliches Beispiel für den enormen Verlust der Sortenvielfalt im Obstbau der letzten zwei Jahrhunderte. Um sich mit frischem Obst zu versorgen, wurden im 18. und 19. Jahrhundert Äpfel auf Äckern, in Gärten und entlang von Wegen angepflanzt. Die "Streuobstbäume" wiesen eine große Sortenvielfalt auf. Die zunehmende Verstädterung führte zu einer tiefgreifenden Umgestaltung der obstbaulichen Kulturlandschaft. Gegen Ende des 19. Jahrhunderts gab es vom Deutschen Pomologenverein erste Sortenempfehlungen für den beginnenden Erwerbsobstbau. Die stark rationalisierte Tafelobstproduktion nach dem Zweiten Weltkrieg führte zu einer weiteren Reduktion der Sortenvielfalt.

Seinen Höhepunkt fand das "Apfelsortensterben" hierzulande 1950 mit der Zahlung von Abholzprämien für unrentable Obstbäume. Der Bestand an Streuobstbäumen nahm drastisch ab und es gab nur noch wenige Standardsorten. Im heutigen Intensivapfelanbau haben nur noch 20 bis 30 Sorten eine wirtschaftliche Bedeutung. "Golden Delicious", "Jonagold" und "Red Delicious" machen nahezu 70 Prozent des Gesamtangebotes am Apfelmarkt aus.

Erst seit wenigen Jahren rückt der Erhalt der biologischen Vielfalt ins öffentliche Bewusstsein. Man erkannte, dass mit dem Verlust alter Sorten auch ein Teil Kulturgeschichte verloren geht. Auch der Nutzen alter Sorten für die moderne Züchtung wurde neu bewertet. Manche alten Sorten besitzen Merkmale, die für die Züchtung neuer Sorten interessant sind - seien es geschmackliche Vorteile, Resistenzen gegen Krankheiten oder die Anpassung an die Klimaerwärmung. Ende 2009 wurde das "Apfelnetzwerk" gegründet. In dem vom Julius Kühn-Institut koordinierten Projekt werden über 1 000 Apfelsorten mit ihren spezifischen Merkmalen erhalten. Die Sorten sollen dauerhaft an mindestens zwei Standorten in Deutschland angepflanzt und gepflegt und so ihr Bestand gesichert werden.

Doch nicht nur Großprojekte tragen zum Erhalt der Sortenvielfalt bei. Jeder Einzelne, sei es durch Pflanzung alter Apfelsorten im eigenen Garten, durch die Pflege von Streuobstwiesen oder den Kauf von regionalen und seltenen Sorten, kann zum Erhalt der Sortenvielfalt beitragen. Informationen dazu gibt es unter anderem bei den Naturschutzverbänden.

■ Aroniabeere: Öfter mal was Neues

Die 12 mm dicke, dunkelblaue und säuerlich-herb schmeckende Aroniabeere ähnelt ein wenig einer Blaubeere und wächst an zwei Meter hohen Sträuchern. Die *Aronia melanocarpa* Nero überzeugt vor allem, weil sie robust und frostecht ist sowie durch ihre Resistenz gegenüber Pilzen und Viren. Diese Vorzüge haben nun auch deutsche Obstbauern erkannt. So finden sich in Sachsen und Nordhessen immer mehr Felder mit dieser in Deutschland noch wenig bekannten Steinobstfrucht. Bisher sind es ca. 80 bis 90 Hektar, davon etwa -15 Hektar in Bioqualität werden hier angebaut. Verglichen mit 20 000 Hektar in der Ukraine oder 6 000 Hektar in Polen ist das noch sehr wenig, aber die Nachfrage steigt auch bei uns.

Ursprünglich aus Nordamerika stammend, war es ein russischer Biologe und Obstzüchter, der Anfang des 20. Jahrhunderts anfang verschiedene Sorten der Aroniabeere zu züchten. Bald schon trat sie als Heilpflanze in Russland und ganz Osteuropa ihren Siegeszug an. Die Aroniabeere hat einen der höchsten Gehalte an Anthocyanen. Dieses Flavonoid wirkt möglicherweise vorbeugend gegen Krebs. Außerdem findet sich in den Beeren reichlich Vitamin K und Vitamin C. Vitamin K ist wichtig für die Blutgerinnung und den Knochenstoffwechsel im menschlichen Körper und Vitamin C schützt als Radikalfänger die Zellwände in Haut und Körper vor gefährlichen Sauerstoffmolekülen.

Auch in Deutschland wird die Aroniabeere als Heilpflanze geschätzt. Man nutzt sie therapeutisch oder vorbeugend. Als pure Frucht sind die Beeren jedoch nicht verzehrsfähig, da sie Blausäure enthalten, die giftig ist. Sie kann aber durch Saften oder Kochen unschädlich gemacht werden. Und so kommt die gesunde Aroniabeere getrocknet, als Saft, Tee, Sirup, Likör oder Konfitüre in den Handel. Vor allem im Internet kann man die verschiedensten Produkte kaufen. Auch die Lebensmitteltechniker haben die besonderen Beeren für sich entdeckt. Sie gewinnen Lebensmittelfarbe aus der Aroniabeere, um zum Beispiel Fruchtgummis zu färben.

Abbildungen und weitere Informationen: <http://www.aroniabeere.de/>

■ Kardamom: typisches Weihnachtsgewürz aus Indien

Wer an einem Lebkuchen oder Pfefferkuchen schnuppert, wird einen kampferartigen Geruch erkennen, der auch den Liebhabern indischer Gewürztees vertraut sein dürfte: Kardamom. Eigentlich sieht die nicht ganz fingernagelgroße Kapsel Frucht völlig unscheinbar aus. Hinter einer faserigen, spröden Schale verbergen sich kleine Samen von etwa zwei Millimetern, voll von exotisch-kräftigem Aroma. Kardamomkapseln wachsen an buschigen Pflanzen von etwa zwei Metern Höhe. Sie werden noch in unreifem Zustand geerntet, anschließend getrocknet und können ganz verwendet werden. Üblich sind bei uns jedoch Handel und Verwendung von gemahlenem Kardamom.

Unterschieden wird zwischen grünem und schwarzem Kardamom. Sie stammen von verschiedenen Pflanzen, die beide den Ingwer-Gewächsen gehören. Geschmacklich liegen sie weit auseinander. Während grüner Kardamom mit einer scharfen Süße an Menthol, Kampfer oder Eukalyptus erinnert, ist schwarzer Kardamom durch eine erdige Note von Rauch und aromatischem Pfeifentabak geprägt. In Mitteleuropa kennt man Kardamom etwa seit 800 Jahren. Beide Varianten sind in der indischen Küche und Medizin beheimatet, wo sie schon vor 2000 Jahren wegen ihrer Würze und ihrer positiven Effekte auf die Gesundheit geschätzt wurden. Kardamom begünstigt die Verdauung, löst Krämpfe und wirkt Mundgeruch entgegen.

Durchgesetzt hat sich hierzulande vorrangig der grüne Kardamom (*Elettaria cardamomum*) aus den tropischen Bergwäldern Südindiens. Diese Region ist heute noch das Hauptanbaugebiet. Kleinere Bestände gibt es außerdem in Malaysia, Kambodscha, Tansania und Guatemala. Neben weihnachtlichen Backwaren werden auch der beliebte indische Chai, süßliche Marinaden, Süß- und Obstspeisen gerne mit grünem Kardamom gewürzt. Außerdem ist er Bestandteil in vielen Gewürzmischungen. In arabischen Ländern kennt man noch eine weitere Verwendung: Dort gilt Kaffee mit einem Hauch von grünem Kardamom als besondere Spezialität.

Anders die Verwendung von schwarzem Kardamom, "Amomum sublatum". Mit seinem herben Aroma, das auch mit dem Duft von Nadelholz und Kampfer verglichen wird, rundet man in der indischen Küche gerne deftige Fleischgerichte ab. Im traditionellen deutschen Gewürzhandel ist er weniger verbreitet, wird jedoch von asiatischen oder afrikanischen Lebensmittelgeschäften angeboten.

■ Neue Studie zeigt: Verzicht auf Mittagspause fördert Burnout

TÜV SÜD warnt vor Pausenverzicht

Im Berufsleben haben viele Menschen Stress. Das ist nicht nur ungesund, auch die Leistungsfähigkeit nimmt dauerhaft ab. Um herauszufinden, welche Faktoren am Arbeitsplatz den Stress fördern, befragte TÜV SÜD insgesamt 28 Arbeitsmediziner führender Konzerne. Nach den Ergebnissen der Befragung lösen vor allem eine zu große Arbeitsbelastung, fehlende Wertschätzung, ein schlechtes Betriebsklima sowie fehlende oder schlechte Kommunikation häufig Stress aus und können zu Burn-Out führen. Kritisch beurteilt TÜV SÜD in diesem Zusammenhang die Tatsache, dass viele Arbeitnehmer auf die Mittagspause verzichten, um das Arbeitspensum überhaupt zu schaffen. Der Stress könne auf diese Weise nicht bewältigt werden, im Gegenteil: "Die Mittagspause einfach wegzulassen, kann der Beginn einer schleichenden Entwicklung hin zu einer chronischen Überlastung sein", erklärt Kerstin Reviol, leitende Arbeitspsychologin bei TÜV SÜD Life Service.

Keine Pause bedeutet auch kein Mittagessen

Unter diesem Trend leidet auch das leibliche Wohl. 50 Prozent der Berufstätigen geben an, dass ihnen oft die Zeit fehlt, sich so zu ernähren, wie sie es möchten und für richtig halten. Dies ist ein Ergebnis der Nestlé Studie "So is(s)t Deutschland", die im Deutschen Fachverlag als Buch erschienen ist. Rund 4.000 Verbraucher wurden für diese Untersuchung befragt. "Arbeitsbelastung und damit einhergehende Zeitknappheit Berufstätiger tangieren vor allem das Mittagessen", erläutert Dr. Elke Arms, Ernährungswissenschaftlerin im Nestlé Ernährungsstudio. "Während sich Nichtberufstätige für alle drei Mahlzeiten ausreichend Zeit nehmen, trifft dies bei den meisten Berufstätigen nur für das Abendessen zu." Zeit für das Frühstück findet demnach nur knapp jeder zweite Berufstätige, für das Mittagessen sogar nur 35 Prozent. "Wenn Arbeitnehmer jedoch auf die Mittagspause und damit auf eine vernünftige Mahlzeit sowie eventuell ein wenig Bewegung verzichten, hat dies zur Folge, dass sie mit der Stresssituation auch weniger

gut zurechtkommen als ihre Kollegen, die sich mittags ausgewogen und abwechslungsreich ernähren", warnt Dr. Elke Arms. Die promovierte Ernährungswissenschaftlerin ist für die Ernährungsberatung im Nestlé Ernährungsstudio verantwortlich.

Mit Vitalstoffen gegen Stress

Ursprünglich ist Stress eine Alarmreaktion des Körpers auf Gefahren oder Überlastung. Stresshormone wie Adrenalin werden ausgeschüttet, der Blutdruck steigt, die Muskelspannung nimmt zu und Energie wird freigesetzt. Bei Langzeitstress wird zudem das Hormon Cortisol ausgeschüttet, das auf Dauer die Nerven strapaziert und den Körper aus dem Gleichgewicht bringen kann. "Mit einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung sowie durch Bewegung und regelmäßige Entspannung können gestresste Berufstätige ihr strapaziertes Nervenkostüm beruhigen", so Dr. Arms. Für den entsprechenden Speiseplan empfiehlt die Ernährungswissenschaftlerin vor allem Lebensmittel, die Vitalstoffe mit "Antistress"-Wirkung enthalten. Zu diesen Stoffen gehören beispielsweise die B-Vitamine, Vitamin C, Calcium und Magnesium. Diese Inhaltsstoffe tragen zur normalen Funktion des Nervensystems bei und sind an der Erregungsregulation von Nerven und Muskeln beteiligt. Eine ausreichende Aufnahme dieser Nährstoffe wirkt Stress entgegen. B-Vitamine kommen zum Beispiel in Schweinefleisch, Fisch und Kartoffeln vor, Vitamin C besonders in Erdbeeren, Paprika, Zitrusfrüchten und Grünkohl. Magnesium ist in Vollkornerzeugnissen, Hülsenfrüchten, grünem Gemüse, Nüssen sowie Beerenobst enthalten, Calcium in Milch, Milchprodukten sowie in Käse. Mineralwasser kann ebenfalls Magnesium und Calcium in nennenswerten Mengen liefern.

Digitaler Coach hilft bei der Ernährungsplanung

Auch wenn der Alltag laut Nestlé Studie in heutiger Zeit ein hohes Maß an Flexibilität erfordert und die Zeitbudgets für eine ausgewogene Mahlzeit knapp ausfallen, können Berufstätige ihre Ernährung so planen, wie sie es für richtig halten. Zu diesem Zweck gibt es im Nestlé Ernährungsstudio für registrierte Besucher einen interaktiven Ernährungscoach. Das Programm erstellt einen bedarfsgerechten und individuellen Ernährungs- und Fitnessplan. Es begleitet die User täglich, schlägt passende Rezepte nach den Vorlieben des Users vor und ergänzt diese durch schnelle und gesunde Alternativen, wenn tatsächlich einmal wenig Zeit für die Mittagspause bleibt. Für diese stressigen Momente stellt der virtuelle Coach ein individuelles Mittagessen aus Zutaten zusammen, die sich Berufstätige in der Nähe des Büros kaufen oder von zu Hause mitbringen können, zum Beispiel Mehrkornbrötchen, Gemüse, Käse, Schinken, Joghurt oder Buttermilch. "Die Auswahl der Lebensmittel und die Mengenangaben werden entsprechend dem individuellen Energiebedarf kalkuliert", so Dr. Elke Arms.

Vitalstoffreiche Kost und Bewegung auch für Kantinenesser

Eine abwechslungsreiche, ausgewogene und energiebewusste Ernährung ist auch in der Kantine möglich. "Mittags zum Beispiel ein Salat und Vollkornbrot dazu oder Gemüsegerichte mit Vollkornnudeln, fettarmes Fleisch oder Fisch mit Gemüse als Beilage sowie zum Dessert Obst oder fettarmer Joghurt sind eine geeignete Wahl", rät Dr. Arms. "Diese Lebensmittel enthalten Vitamine und Mineralstoffe, die dazu beitragen, mit Stress zurechtkommen." Generell ist es wichtig, Mahlzeiten in Ruhe einzunehmen. "Wer das Essen genießt und intensiv kaut, isst langsamer und nicht über den Hunger hinaus. Etwa 15 bis 20 Minuten nach Essensbeginn tritt das Sättigungsgefühl ein", so Dr. Arms. Die restliche Pausenzeit sollte für einen kleinen Spaziergang genutzt werden. Die Bewegung führt dazu, dass die Konzentration an Stresshormonen im Blut abnimmt.

■ Steuerexperimente in Norwegen: Was passiert, wenn Süßes teurer wird und Gemüse günstiger?

"Warum sollte man ungesunde Lebensmittel wie Softdrinks mit einem ermäßigten Steuersatz subventionieren?", das fragte sich Kyrre Rickertsen vom Norwegischen Forschungsinstitut für Agrarökonomie NILF. Er analysierte, was eine Veränderung der Steuersätze im Kaufverhalten der Norweger bewirken würde. Lebensmittel sind in Norwegen erst seit 2001 mit einem reduzierten Mehrwertsteuersatz von 14 Prozent statt der sonst üblichen 25 Prozent besteuert. Wenn man die Mehrwertsteuer für Obst, Gemüse und Fisch auf Null Prozent senkt und dafür die Steuern für Süßwaren, Eis und Softdrinks auf 25 Prozent erhöht, dann ändert sich das Kaufverhalten und damit auch das Körpergewicht der Norweger, berechnete Rickertsen. Sein Modell erläuterte er auf der internationalen Tagung der europäischen und

amerikanischen Agrarökonomien "The Economics of Food, Food Choice and Health" an der Technischen Universität München im September 2010.

Haushalte mit einem hohen Softdrinkkonsum würden demnach zehn Liter weniger Softdrinks im Jahr kaufen, wenn die Mehrwertsteuer dieser Produkte auf 25 Prozent erhöht wird. Das entspricht rechnerisch einer Gewichtsreduktion von etwa 0,5 Kilogramm im Jahr. Ähnlich sieht es bei Süßwaren aus. Der Wegfall der Mehrwertsteuer bei Gemüse hingegen würde die Verbraucher dazu motivieren, zwischen einem bis vier Kilogramm mehr Gemüse im Jahr zu kaufen. Bei Obst sind diese Effekte geringer. Die Datengrundlage für Rickertsens Modell sind die Ausgaben von 25 000 norwegischen Haushalten aus dem Jahr 2005.

Während Wissenschaft und Politik noch diskutieren, hat die norwegische Supermarktkette KIWI bereits den Praxistest gemacht. 2007 schenkte der Händler nach eigenen Angaben seinen Kunden bei Obst und Gemüse die Mehrwertsteuer (14 %). Nach drei Monaten verzeichnete die Supermarktkette in ihren Filialen eine Erhöhung des Obst- und Gemüseverkaufs um 23 Prozent. Allerdings ist nicht klar, inwieweit diese Umsatzzuwächse bei KIWI zu Lasten anderer Supermärkte gingen.

Verschiedene norwegische Organisationen und Parteien setzen sich nun für Veränderungen der Lebensmittelbesteuerung ein. Im Oktober 2010 forderte auch das Gesundheitsministerium, dass gesunde Lebensmittel günstiger werden müssten, etwa durch eine stärkere Subventionierung besonders gesunder Produkte. Ganz kostenneutral wären diese Steuersubventionen allerdings nicht. In dem Modell von Rickertsen würden dem norwegischen Staat 1,26 Milliarden norwegische Kronen Steuereinnahmen entgehen, das entspricht etwa 150 Millionen Euro.

■ Eine Flasche Cola so kalorienhaltig wie eine Pizza

Süße Erfrischungsgetränke wie Cola, Limonade und Eistee decken nicht nur den Flüssigkeitsbedarf, sondern liefern teilweise genauso viele Kalorien, wie eine komplette Mahlzeit - ein Umstand, der sich schnell auf die Hüften legt.

Trinken ist wichtig. Geht es nach der Meinung der Ernährungsexperten, sollten es mindestens 1,5 Liter am Tag sein. "Kein Problem für mich", denkt sich da sicherlich der passionierte Cola-Trinker, denn vom süßen Getränk lässt sich leicht eine ganze Flasche trinken. Auch Orangenlimonaden, fruchtige Wellnessdrinks und Eistee ermuntern zum Mehrtrinken. Und während sich andere Menschen mit Mineralwasser teilweise schwer tun, auf eine ausreichende Flüssigkeitsmenge zu kommen, leeren die Liebhaber süßer Limos gern auch noch eine weitere Flasche.

Was für die Flüssigkeitszufuhr auf den ersten Blick von Vorteil ist, kann den Stoffwechsel mit der Zeit schwer belasten. Denn der süße Geschmack, der uns zum Trinken animiert, kommt häufig von hohen Zuckermengen. In einem Glas Cola stecken sieben, in einer Literflasche ganze 33 Stück Würfelzucker. Wer seinen Flüssigkeitsbedarf ausschließlich durch Cola oder gesüßte Limonaden deckt, kommt so locker auf ein ganzes Packet Haushaltszucker pro Woche. Stoffwechsellertgleisungen wie Diabetes mellitus sind auf Dauer vorprogrammiert. Gleichzeitig legen sich die Zuckerkalorien auf die Hüften oder setzen sich am Bauch ab. Eine große Flasche Cola oder Orangenlimonade entspricht etwa einer zusätzlichen Pizza jeden Tag. Selbst ein Liter der vermeintlich gesunden Wellnessdrinks oder der Apfelschorle kann mit dem Kaloriengehalt eines Hamburgers mithalten. Zudem sind die süßen Erfrischungsgetränke auf den zweiten Blick auch für den Wasserhaushalt weit weniger gut als gedacht. Zwar liefern diese Flüssigkeit, doch der enthaltene Zucker zieht mehr Wasser aus den Zellen als er diesen spendet.

Auch Light-Getränke sind als Durstlöcher für den Dauergebrauch keine wirklich gute Alternative. Zwar liefern diese keinen Zucker. Der süße Geschmack der enthaltenen Süßstoffe versetzt den Körper allerdings in "Zuckerabbaustimmung". Bleiben die süßen Kohlenhydrate dann aus, holt sich der Körper diese an anderer Stelle - durch vermehrten Appetit auf Süßes. Zudem gewöhnt sich der Mensch schnell an den Süßgeschmack und viele Speisen schmecken bald nur noch "richtig süß" gut. Ein Glas der süßen Erfrischungsgetränke für den Genuss ist sicherlich nicht verwerflich. Um den täglichen Flüssigkeitsbedarf zu decken, sollten Cola, Limo und Eistee dennoch nicht herhalten. Hierfür eignen sich besonders Mineralwässer und ungesüßter Tee. Wer auf den Fruchtgeschmack nicht verzichten möchte, kann sich Apfelschorle aus einem Drittel Apfelsaft und zwei Drittel Wasser selbst mischen.

■ Magnesium kann möglicherweise Depressionen verhindern

Ausreichend Magnesium in der Nahrung kann möglicherweise das Auftreten einer Depression verhindern oder die Beschwerden zumindest abmildern. Das zeigt eine aktuelle Studie aus Norwegen. Darin wurden Daten von 5.708 Personen ausgewertet und das Auftreten depressiver Symptome zur Magnesiumzufuhr in Beziehung gesetzt. Das Ergebnis: Eine höhere Magnesiumaufnahme ging mit geringeren Werten für depressive Symptome einher. Die Wissenschaftler empfehlen eine magnesiumreiche Ernährung als einfache Maßnahme zum Schutz vor depressiven Erkrankungen. Neben magnesiumreichen Nahrungsmitteln wie Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Bananen leistet auch magnesium-reiches Heilwasser einen kalorienfreien Beitrag zur Magnesiumversorgung. Als magnesiumreich gilt Heilwasser mit mindestens 100 mg Magnesium pro Liter. Welche Wässer viel Magnesium enthalten, zeigt das Heilwasserverzeichnis auf www.heilwasser.com.

Experten hatten schon länger einen Zusammenhang zwischen Magnesium und dem Auftreten von Depressionen vermutet. Um diese Beziehung zu klären, befragten Wissenschaftler aus Norwegen und Australien 5.708 Norweger mittleren (Alter 46 bis 49 Jahre) und höheren Alters (Alter 70 bis 74 Jahre) nach ihren Ernährungsgewohnheiten. Zudem mussten die Studienteilnehmer einen speziellen Fragebogen ausfüllen, mit dem Symptome von depressiven Erkrankungen erfasst wurden. Die Ergebnisse zeigten eine durchschnittliche Magnesiumzufuhr zwischen 275 mg (Gruppe der älteren Frauen) und 390 mg (Gruppe der jüngeren Männer). Der Abgleich mit den Fragebogenwerten für Anzeichen einer Depression ergab, dass Personen mit einer höheren Magnesiumzufuhr geringere Werte für depressive Symptome aufwiesen. Dieser Zusammenhang fand sich in beiden Altersgruppen sowohl bei Männern als auch bei Frauen.

Je weniger Magnesium, desto stärker die depressiven Symptome

Betrachtete man unter den Studienteilnehmern nur die Patienten, bei denen tatsächlich eine depressive Erkrankung diagnostiziert war (insgesamt 517 Personen), zeigte sich ein ähnlicher Zusammenhang. Die depressiven Symptome waren umso stärker ausgeprägt, je geringer die tägliche Magnesiumaufnahme war. Dabei erwies sich eine magnesiumarme Ernährung als stärkerer Risikofaktor für die Entwicklung einer Depression als andere anerkannte Faktoren wie beispielsweise geringere körperliche Aktivität. Nach Ansicht der Forscher zeigen diese Ergebnisse einen einfachen Weg auf, um die zunehmende Häufigkeit depressiver Erkrankungen zu senken: eine magnesiumreiche Ernährung.

Magnesiumgabe ebenso wirksam wie Medikamente

Eine Literatur-Übersichtsarbeit unterstützt diese Hypothese aus Norwegen: US-amerikanische Forscher haben die wissenschaftliche Literatur der letzten 90 Jahre speziell zum Thema Magnesium und Depressionen ausgewertet. Dabei fanden sie, dass zwar der Magnesiumspiegel im Blut keinen Zusammenhang mit dem Vorhandensein einer Depression zeigt. Allerdings war bei depressiven Patienten die Magnesiumzufuhr mit der Ernährung niedriger als bei nicht-depressiven Kontrollpersonen - ähnlich wie in der Studie aus Norwegen.

Darüber hinaus konnten in Tierversuchen Erfolge bei der Behandlung von Depressionen mit Magnesium erzielt werden. Auch eine klinische Studie mit Diabetikern zeigte positive Ergebnisse: Hier war die Gabe von 450 mg Magnesium pro Tag über 12 Wochen genauso wirksam zur Behandlung depressiver Symptome wie ein klassisches Medikament zur Depressionsbehandlung. Mit dem Vorteil, dass die Nebenwirkungen unter Magnesium deutlich geringer ausfielen.

Magnesium fördert Glückshormon-Bildung

Die Bedeutung von Magnesium bei der Entstehung von Depressionen könnte nach Ansicht der Wissenschaftler darin liegen, dass Magnesium als wichtiger Kofaktor an vielen Stoffwechselreaktionen beteiligt ist. So spielt Magnesium auch bei Prozessen, die zur Bildung von Serotonin im Gehirn führen, eine wichtige Rolle. Serotonin ist weithin bekannt als "Glückshormon". Klassische Antidepressiva heben den Serotoninspiegel im Gehirn an. Diese so genannten Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer machen quasi die Folgen eines Magnesiummangels rückgängig.

Magnesium gehört zu den häufigsten Mineralstoffen im menschlichen Körper - keine Zelle des Organismus kann ohne Magnesium überleben. Allerdings nehmen viele Menschen nicht ausreichend Magnesium zu sich:

Bei ca. 20 Prozent der Erwachsenen besteht ein chronischer Mangel an dem Mineralstoff. Die empfohlene Tageszufuhr liegt bei 350-400 mg Magnesium. Diese Menge lässt sich leicht mit der Ernährung erreichen. Viel Magnesium steckt beispielsweise in Nüssen, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide. Eine sinnvolle Ergänzung bildet magnesiumreiches Heilwasser mit einem Gehalt von mindestens 100 mg Magnesium pro Liter. Es ist nicht nur kalorienfrei, sondern hilft zudem, die empfohlene Trinkmenge von 2 Litern pro Tag zu erreichen. Darüber hinaus liegt Magnesium im Heilwasser in gelöster Form vor und ist so für den Körper besonders gut verfügbar.

Depressive Erkrankungen

Depressionen gehören zu den am häufigsten unterschätzten Erkrankungen - nicht zuletzt deshalb, weil im alltäglichen Sprachgebrauch der Ausdruck "deprimiert" oft einfach mit traurig gleichgesetzt wird. Dabei handelt es sich jedoch nicht unbedingt um eine Depression im medizinischen Sinne. Depression ist mehr als nur einfach Niedergeschlagenheit oder Traurigkeit. Betroffene fühlen sich meist antriebslos, haben Konzentrationsstörungen und leiden unter Schuld- oder Angstgefühlen. Dieser Zustand dauert in der Regel länger an.

Die Ursachen einer Depression sind vielfältig: Experten gehen heute davon aus, dass ein Ungleichgewicht von Botenstoffen im Gehirn die Basis für Depressionen ist. Kommen dann externe Auslöser hinzu, wie beispielsweise starke Belastungen am Arbeitsplatz, Verlust von Freunden oder Angehörigen etc., kann eine depressive Episode offenbar werden. Insgesamt leiden in Deutschland derzeit etwa 4 Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression. Jeder fünfte Erwachsene erlebt einmal in seinem Leben eine depressive Episode. Die Häufigkeit von Depressionen nimmt dabei seit Jahren immer weiter zu.

Kommentar zum Thema von Prof. Dr. med. Klaus Kisters, Präsident der Gesellschaft für Magnesiumforschung und Chefarzt der Medizinischen Klinik I am St. Anna Hospital, Herne

"Der Körper eines Erwachsenen enthält etwa 20 bis 25 g Magnesium. Davon sind 50 bis 60 Prozent im Knochen und ca. 30 Prozent in der Muskulatur eingelagert. Ein Prozent des gesamten Magnesiums befindet sich im Extrazellularraum. Der wichtige Mineralstoff ist an vielen zentralen Prozessen beteiligt und aktiviert verschiedene Enzymsysteme. Für die Kontraktion von Muskelzellen ist Magnesium ebenso notwendig wie für die Weiterleitung von Nervenimpulsen. Zudem spielt der Mineralstoff bei der Vorbeugung von Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine wichtige Rolle. Seit vielen Jahren wissen wir auch um die Bedeutung von Magnesium im Nervensystem. Immer mehr Studien zeigen, dass ein Magnesiummangel neurologische und psychische Erkrankungen begünstigen kann. Aufgrund der vielfältigen Funktionen des Mineralstoffs erscheint es umso wichtiger, ausreichend Magnesium aus magnesiumreichen Lebensmitteln und magnesiumreichen Heilwässern aufzunehmen. Normalerweise beträgt die empfohlene Zufuhr 300 bis 400 mg Magnesium pro Tag. Bei manchen Erkrankungen können jedoch in Einzelfällen 1.000 mg Magnesium oder mehr pro Tag erforderlich sein."