

Foodnews 01-2011

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

■ **Fitmacher für zwischendurch: Trockenfrüchte**

Trockenobst schmeckt wegen des natürlichen Gehalts an Frucht- und Traubenzucker süß und stillt den
Süßhunger. Zudem enthält es Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe und ist lange haltbar.

Länger haltbar

Im Trocknungsprozess verlieren die Früchte etwa 80 Prozent ihres Wassergehalts. "Mikroorganismen wie
Schimmelpilze und Bakterien vermehren sich daher schlecht. Die Früchte sind bis zu einem Jahr haltbar,
wenn sie trocken und luftdicht gelagert werden", so Dr. Elke Arms, Ernährungswissenschaftlerin im Nestlé
Ernährungsstudio. Obst wird auf unterschiedliche Weise getrocknet: an der Luft, in der Sonne oder in
speziellen Dörrapparaten.

Vielfältiges Trockenobst

Zu Hause lassen sich Äpfel, Birnen, Pflaumen, Weintrauben, Pfirsiche und Aprikosen besonders gut im
Backofen trocknen. Dazu werden die Kerne beziehungsweise das Kerngehäuse entfernt und das Obst in
Ringe oder Streifen geschnitten. Anschließend trocknet das Obst für einige Stunden bei 40 bis 60 Grad im
Backofen, bis es keine feuchten Stellen mehr hat. Bei Südfrüchten sind insbesondere getrocknete Datteln
und Feigen beliebt. Aber auch exotische Früchte wie Bananen, Papayas, Ananas, Pfirsiche, Mangos, Kiwis
und Kokosnüsse sind getrocknet erhältlich.

Konzentrierte Fitmacher

Da während des Trocknens Wasser entzogen wird, enthalten Trockenfrüchte konzentriert die Inhaltsstoffe
von frischen Früchten. Dazu gehören vor allem Trauben- und Fruchtzucker sowie gesundheitsfördernde
Ballaststoffe. "Sie helfen bei einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung, die Verdauung zu
unterstützen", so Dr. Arms. Viele Trockenfrüchte, wie Aprikosen und Feigen, sind zudem reich an
Mineralstoffen wie Kalium, das zum Beispiel für den Wasserhaushalt des Körpers wichtig ist. Lediglich der
Vitamingehalt von getrockneten Früchten ist geringer als der von frischen, da durch die Trockenhitze
Vitamine teilweise verloren gehen.

Trockenfrüchte als Zwischenmahlzeit

"Trockenobst besteht zu 60 bis 70 Prozent aus Zucker und liefert deshalb viel Energie. Davon profitieren
zum Beispiel Sportler. Denn als Energielieferant füllen Trockenfrüchte verbrauchte Reserven auf", erklärt Dr.
Arms. Ob Sportler oder Nichtsportler - Trockenobst ist für jedermann eine gesunde Zwischenmahlzeit, wenn
es maßvoll genossen wird. So liefert eine Portion mit 25 g (etwa 5 Aprikosen, 5 Pflaumen, 2 Datteln oder 2
Feigen) pro Tag einen Beitrag zur wünschenswerten Tagesmenge an Obst (250 g) und Gemüse (400 g), die
von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) empfohlen wird, um gesund und fit zu bleiben.

Ersatz für Süßigkeiten?

Getrocknete Früchte schmecken sehr süß, haben aber nur etwa halb so viele Kalorien wie Schokolade. "Zwar ist bei Appetit auf Süßes ab und zu ein Stück Schokolade oder ein paar Kekse in Ordnung. Doch stellt sich die Lust auf Süßes häufiger ein, ist Trockenobst die bessere Alternative", so Dr. Arms.

"Ist Trockenobst genauso gesund wie Frischobst?"

"Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) empfiehlt, täglich 250 g Obst und 400 g Gemüse zu essen - aufgeteilt auf zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse. Eine Portion frisches Obst lässt sich dabei auch durch 25 g Trockenobst ersetzen. Das sind zum Beispiel etwa 5 Aprikosen, 5 Pflaumen, 2 Datteln oder 2 Feigen. Trockenfrüchte enthalten konzentriert die Inhaltsstoffe von frischen Früchten, da während des Trocknens Wasser entzogen wird. Dazu gehören vor allem Trauben- und Fruchtzucker sowie Mineral- und Ballaststoffe. Der Vitamingehalt ist jedoch geringer als der von Frischobst, denn durch die Trockenhitze werden Vitamine teilweise zerstört. Die Ballaststoffe von getrocknetem Obst helfen bei einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung, die Verdauung zu unterstützen. So enthält beispielsweise eine Portion (25 g) getrocknete Pflaumen 4,7 g Ballaststoffe. Dies entspricht 15,7 Prozent der empfohlenen Tageszufuhr von 30g. Viele Trockenfrüchte, wie zum Beispiel Aprikosen und Feigen, sind zudem reich an Mineralstoffen, wie Kalium, das für den Wasserhaushalt des Körpers wichtig ist. Somit hat Trockenobst für eine ausgewogene Ernährung viel zu bieten."

■ 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 Gichtkrankungen, 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 erkranken mehr Menschen neu an Gicht als in der Vergangenheit. Dieser Anstieg der Gichtkrankungen falle 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 Durstlöcher anbieten. Obst hingegen enthält nur geringe Mengen an Fructose und gehört täglich auf den Speiseplan.

■ Von wegen Verdauungsschnaps

Ein Schnaps nach dem Essen verlangsamt die Verdauung

Wer während oder nach einer reichhaltigen Mahlzeit Alkohol trinkt, muss mit einer verzögerten Verdauung rechnen. Das fand ein schweizerisches Forscherteam in einer Studie mit Freiwilligen heraus, die alkoholische Getränke in Verbindung mit einem Käsefondue verabreicht bekommen hatten. Je nach Kombination der Getränke wurde die Mahlzeit unterschiedlich schnell verarbeitet: Am schnellsten verdauten diejenigen, die völlig auf Alkohol verzichtet hatten.

Schnaps fördere die Verdauung nach einem reichhaltigen Essen, so heißt es im Volksmund und auch ein Glas Wein empfinden viele Menschen als wohltuend in Verbindung mit einer Mahlzeit. Wissenschaftliche Untersuchungen zur Wirkung von Alkohol auf die Verdauung gibt es zwar bereits. Sie kamen allerdings bisher zu keinen eindeutigen Ergebnissen. Die aktuelle Studie weißt nun klar in die Richtung eines negativen Effekts des Alkohols auf die Verdauung hin. Darüber hinaus wurde die Wirkung nun zum ersten Mal an einer sehr fettreichen Mahlzeit untersucht. Gerade in diesem Fall wird dem Alkohol landläufig eine positive Wirkung zugesprochen.

Insgesamt 20 Studienteilnehmer im Alter zwischen 23 und 58 Jahren hatten je 200 Gramm geschmolzenen Käse mit 100 Gramm Brot verspeist. Während ein Teil der Probanden zum Essen ein Glas Weißwein bekam, tranken die anderen die gleiche Menge Schwarztee. 90 Minuten nach der Mahlzeit kippten die Probanden dann entweder ein Gläschen Schnaps, oder sie tranken die gleiche Menge Wasser. Um herauszufinden, wie schnell die aufgenommene Nahrung verdaut wurde, hatten die Forscher vorab den Käse mit speziellen Molekülen markiert. Durch Atemtests nach dem Essen konnten sie den Abbau dieser Moleküle verfolgen - und damit die Verdauungsgeschwindigkeit beobachten.

Ergebnis: Diejenigen, die zum Essen Wein tranken, hatten wesentlich langsamer verdaut als die Teetrinker. Und das Glas Schnaps nach dem Essen verzögerte die Verdauung noch zusätzlich. Am schnellsten verlief die Nahrungsverarbeitung bei den Probanden, die weder Wein noch Schnaps zu sich nahmen. Fazit: Je mehr Alkohol, desto langsamer die Verdauung. Alkohol lockert zwar die Magenmuskulatur - der Grund, weshalb ein Schnaps nach dem Essen das unangenehme Völlegefühl reduziert. Doch er verzögert gleichzeitig die Verdauung der Nahrung, sagen die Wissenschaftler. Damit habe der Alkohol kurzfristig gesehen zwar eine entspannende Wirkung auf den Magen. Längerfristig leide man aber mit Alkohol mehr unter Verdauungsstörungen als ohne.

■ Rote Bete: Purpurne Kugel mit Geschmack

Mit ihrer Form und Farbe erinnert sie kurz vor Weihnachten an eine Christbaumkugel. Doch rote Beete sieht nicht nur schön aus, sondern besitzt ein süßlich-erdiges Aroma, viele gute Inhaltsstoffe und lässt sich auf vielseitige Art zubereiten.

Rote Rübe als Wintergemüse

Die 100 bis 600 Gramm schweren Rüben werden hierzulande meist im Oktober, gebietsweise im November, bei möglichst trockener Witterung und vor Frostbeginn geerntet. Da sie sich gut lagern lassen, sind sie aber den ganzen Winter über bis in den April hinein als Frischware im Handel erhältlich. Die Bedeutung für den Frischmarkt ist jedoch stark zurückgegangen. Zugenommen hat dagegen der Verkauf gekochter Roter Bete in Vakuumpackungen. Das Gemüse wird überwiegend industriell zu Sauer- und Nasskonserven, Saft und Tiefkühlprodukten verarbeitet.

Aromatische Gemüse- und Heilpflanze

Die Rote Beete ist seit 2000 Jahren als Gemüse- und Heilpflanze bekannt. Auch neue Forschungsergebnisse sprechen der Roten Bete gesundheitsfördernde Wirkungen zu: Sie gilt als blutreinigend, -bildend und regt die Darm- und Leberfunktion an. Ihr gesundheitlicher Wert liegt in ihrem hohen Gehalt an Mineralstoffen, Folsäure, Kalium, dem kräftig-roten Glykosid Betanin sowie organischen Säuren.

Tipps rund um die Rote Bete

Einkauf: Man sollte auf eine glatte Schale und feste Struktur achten.

Lagerung: Rote Beete ist im Gemüsefach des Kühlschranks mehrere Wochen haltbar. Vorbereitung: Die Knollen gründlich waschen, am besten bürsten. Dabei jede Verletzung der Schale vermeiden, sonst blutet der rote Saft aus und das Gemüse verliert sein besonderes Aroma. Da Rote Bete stark färbt, sollte man die Hände vor der Zubereitung mit etwas Speiseöl einreiben und nachher mit Essigessenz oder Zitronensaft abreiben oder Handschuhe überstreifen. Wer seine Kleidung unfreiwillig einfärbt, sollte die Flecken gleich mit heißem Wasser entfernen.

Verwendung

- Saft: Zu gleichen Teilen aus Roter Bete und Äpfeln, mit etwas Zitronen- oder Orangensaft abgeschmeckt.
- Salat: Dazu passt eine Sauce aus saurer Sahne und Zitronensaft oder aus Essig, Zucker, Salz und Meerrettich. Auch roh geriebener Sellerie schmeckt gut dazu - auf jeden Fall den Salat immer kräftig süß-sauer würzen.
- Gekocht: Möglichst im Ganzen mit unverletzter Schale. Garzeit: in siedendem Salzwasser, je nach Größe, etwa eine Viertel bis eine Stunde. Anschließend die Knolle kurz in kaltem Wasser abschrecken, dann die Haut an Wurzel und Blüte abschneiden, die restliche Haut mit den Händen abstreifen. Das gekochte Gemüse am besten in Würfel, Scheiben oder Streifen schneiden - damit kann man auch hübsch garnieren.
- Zu Matjes und Pellkartoffeln: Gewürfelte rote Bete, vermischt mit steifer Schlagsahne, reichlich Meerrettich, etwas Zitronensaft, Salz, Zucker und Paprika.

Rezept:

Chinakohl-Rösti mit Roter Bete, Schwierigkeitsgrad: einfach, Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten, 1 Portion enthält ca. 298 kcal/1246 kJ, 8 g Eiweiß, 16 g Fett, 25 g Kohlenhydrate

Zutaten (für 4 Personen)

- 500 g Kartoffeln
- 250 g Chinakohl
- 1 kleine Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- 2 Eier
- 2 EL Butterschmalz
- 100 g saure Sahne
- 1 TL geriebener Meerrettich (Glas)
- etwas Zitronensaft
- ca. 200 g Rote Bete
- 1 EL Rotweinessig
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitungsweise

Kartoffeln schälen, waschen und fein raspeln. Chinakohl putzen und quer in feine Streifen schneiden. Knackige Streifen vom Strunkende beiseite stellen, zartes Grün (ca. 100 g) mit den Kartoffelraspeln mischen. Zwiebel schälen, fein hacken und zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Eiern vermengen. In etwas heißem Butterschmalz daraus nach und nach 12 kleine Rösti von jeder Seite ca. 5 Minuten knusprig braten, fertig gebratene Rösti nach Belieben warm stellen. Inzwischen saure Sahne und Meerrettich verrühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Rote Bete, je nach Größe, eine Viertel bis halbe Stunde kochen und in Scheiben schneiden. 3 EL des Kochwassers mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Mit Roter Bete und beiseite gestellten Chinakohlstreifen mischen. Beides zu den Rösti servieren, mit Schnittlauch bestreuen.

■ Lebenslange Ernährung mit viel Fett und viel Kohlenhydraten verkürzt im Mäuseversuch die Lebenserwartung

Wie ein Wissenschaftlerteam um Susanne Klaus vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIfE) nun belegt, verkürzt eine lebenslange Ernährung mit viel Fett und viel Kohlenhydraten die Lebenserwartung von Mäusen um 33 Prozent. Dagegen vermindert fettreiches Futter mit einem hohen Eiweiß- aber geringem Kohlenhydratanteil die Lebenserwartung der Nager nur um sieben Prozent. Am längsten leben Mäuse, wenn ihr Futter viele Kohlenhydrate, viel Eiweiß und wenig Fett enthält. Darüber hinaus belegen die neuen Studienergebnisse, dass eine erhöhte Muskelaktivität die negativen Effekte einer fettreichen Ernährung kompensieren kann.

Das Team um Susanne Klaus, Leiterin der DIfE-Arbeitsgruppe "Physiologie des Energiestoffwechsels", publizierte kürzlich ihre Daten in der Fachzeitschrift *Aging Cell*. Weltweit steigt die Zahl krankhaft übergewichtiger Menschen. Dabei erhöht massives Übergewicht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und bestimmte Krebsarten, was mit einer verkürzten Lebenserwartung verbunden ist. Wissenschaftler gehen daher der Frage nach, welche Ernährungsweise am besten geeignet ist, die Lebenserwartung zu erhöhen. Ergebnisse aus kontrollierten Langzeitstudien, in denen Menschen lebenslang eine vorgegebene Ernährungsweise verfolgen, gibt es nicht. Daher greifen Wissenschaftler auf Tiermodelle zurück, um ernährungsbedingte Langzeiteffekte hinsichtlich der Lebenserwartung zu untersuchen.

Die Wissenschaftler um Susanne Klaus führten eine umfassende Studie an Mäusen durch. Dabei war eine der zwei untersuchten Mausgruppen genetisch so verändert, dass sie über ihre Muskulatur sehr viel Energie verbrauchte. Die andere Mausgruppe entsprach dem unveränderten Wildtyp. Ab der elften Lebenswoche erhielten die Mäuse bis zu ihrem natürlichen Ende eine von drei Futtermischungen, die hinsichtlich der Makronährstoff-Zusammensetzung variierte. Am längsten lebten die Tiere, wenn sie fettarmes Futter bekamen. Die kürzeste Lebenserwartung (ca. 550 Tage) hatten die Mäuse, die schnell an Gewicht zulegten. Bei diesen handelte es sich um die Wildtyp-Tiere, welche die fett- und kohlenhydratreiche Kost verzehrten. Die Mäuse mit erhöhter Muskelaktivität nahmen unter derselben Ernährung zwar auch, aber etwas weniger und deutlich langsamer zu. Sie lebten durchschnittlich etwa 230 Tage länger.

Die zweite fettreiche Futtermischung mit viel Eiweiß und wenig Kohlenhydraten führte bei den Wildtyp-Mäusen zu ähnlichen Effekten, obwohl diese nicht ganz so stark und schnell zunahmen und auch wesentlich länger lebten, nämlich etwa 754 Tage. Dagegen nahmen die Mäuse, die viel Energie in ihren Muskeln verbrannten, unter dieser Kost nicht stärker zu und lebten genau so lange wie unter dem fettarmen Futter, nämlich circa 850 Tage. "Dies zeigt, dass eine gesteigerte Muskelaktivität wesentlich dazu beitragen kann, die negativen Auswirkungen einer fettreichen Ernährung zu kompensieren", sagt Susanne Keipert, Erstautorin der Studie. "Zudem weisen unsere Daten darauf hin, dass besonders eine schnelle Gewichtszunahme im jugendlichen Alter die Lebenszeit verkürzt", ergänzt Susanne Klaus. "Würde man die Daten auf den Menschen übertragen, so sollten Menschen, die sich sehr fettreich ernähren, auf ausreichend Bewegung achten und besonders in jungen Jahren eine starke Gewichtszunahme vermeiden".

■ Verbraucherschutzministerium veröffentlicht die Nummern der betroffenen Dioxineier

Wie Minister Rammel heute bei seinem Besuch im Untersuchungsamt Münster angekündigt hat, werden die Stempelnummern der mit Dioxin belasteten Eier von Höfen in Nordrhein-Westfalen im Internet veröffentlicht: "Es ist unsere Pflicht die Verbraucherinnen und Verbraucher darüber zu informieren, welche Eier belastet sind. Anhand der Stempelnummer auf den Eiern kann der Verbraucher nachvollziehen, ob er mit Dioxin belastete Eier gekauft hat oder nicht. Dann kann er entscheiden, ob er diese Eier noch verzehren oder entsorgen möchte." Die möglicherweise belasteten Eier wurden zuletzt am 23. Dezember 2010 verkauft.

- Betrieb 1: XL- Eier mit der Stempelnummer 2-DE-0513912 (MHD bis spätestens 20.01.2011).
- Betrieb 2: Eier mit der Stempelnummer 3-DE-0514411 (MHD bis spätestens 20.01.2011).

Bei Eiern mit dieser Stempelnummer sind nur die Eier mit brauner Färbung betroffen. Weiße Eier mit dieser Stempelnummer sind nicht mit Dioxin belastet. Bisher sind in Nordrhein-Westfalen zwei Legehennen-Betriebe identifiziert worden, von denen nachweislich Eier in den Verkehr gebracht wurden, die bei Untersuchungen den Grenzwert für Dioxin überschritten haben. Die Landwirte haben unwissentlich mit Dioxin verunreinigtes Futter an ihre Tiere verfüttert, aber tragen nun die Konsequenzen für das

Fehlverhalten Dritter. Werden im Einzelfall betroffene Lebensmittel verzehrt, so ist davon auszugehen, dass bei geringem Verzehr von belasteten Produkten keine akuten Gesundheitsgefahren für Verbraucherinnen und Verbraucher bestehen. Allerdings haben Dioxine in Lebensmitteln nichts zu suchen.

Antworten auf häufig gestellte Fragen:

Welche Maßnahmen werden ergriffen?

In Nordrhein- Westfalen sind aus Gründen des vorsorglichen Verbraucherschutzes sämtliche Betriebe, die möglicherweise verunreinigtes Futter verfüttert haben, gesperrt worden. In den Betrieben werden Proben genommen und untersucht. Futtermittel wurden sichergestellt und ebenfalls Untersuchungen eingeleitet. Werden Überschreitungen von Dioxin oder anderen Rückständen festgestellt, werden die entsprechenden Lebensmittel vom Markt genommen. Betroffene Lebensmittel werden bis in die Supermarktregale verfolgt und aus dem Verkehr gezogen.

Werden die betroffenen Betriebe veröffentlicht und können Sie die Stempelnummern der entsprechenden Eier mitteilen, damit ich bereits gekaufte Lebensmittel überprüfen kann?

Um dem Verbraucherinnen und Verbrauchern die Möglichkeit zu geben, Eier aus betroffenen Betrieben zu erkennen und auf den Verzehr zu verzichten, werden die Stempelnummern auf den betroffenen Eiern auf der Homepage des Verbraucherschutzministeriums veröffentlicht.

Ich habe vielleicht Dioxin belastete Eier gegessen, ist meine Gesundheit gefährdet?

Werden im Einzelfall betroffenen Lebensmittel verzehrt, so ist davon auszugehen, dass bei geringem Verzehr von belasteten Produkten keine akuten Gesundheitsgefahren für Verbraucherinnen und Verbraucher bestehen. Allerdings haben Dioxine in Lebensmitteln nichts zu suchen.

■ ÖKO-TEST Salami-Tiefkühlpizzen

Nichts für die Schlankheitskur

Salami-Pizzen aus dem Tiefkühlfach sind zu salzig, zu fettig und manchmal mit Aromen, Hefeextrakt oder anderen Zutaten aufgepeppt, die das problematische Glutamat enthalten können. Dazu zeigt das Bild auf der Verpackung oftmals mehr, als dann tatsächlich auf der Pizza liegt. Das ergab eine Untersuchung des Frankfurter Verbrauchermagazin ÖKO-TEST aufmerksam, das 19 Produkte ins Labor geschickt und analysiert hat.

In jeder Pizza steckt mehr als die Hälfte des Tagesbedarfs an Salz, der bei 6 Gramm liegt. Am wenigsten Salz enthält noch das Produkt von Aldi Nord: insgesamt 3,6 Gramm. Andere Produkte schlagen dagegen richtig heftig ins Salzkontor. Dazu kommt, dass einige Salamipizzen richtige Kalorienbomben sind. Die meisten haben mehr als 800 Kilokalorien. Offenbar um zu verschleiern, dass Pizza alles andere als ein Diätessen ist, drucken manche Anbieter deshalb auf ihre Verpackung eine Kalorienangabe, die sich nur auf eine halbe Pizza bezieht. Der Belag ist entspricht zwar bei allen getesteten 19 Pizzen der Zutatenliste. Beim Foto auf der Produktverpackung gibt es aber teilweise erhebliche Abweichungen: Bei einigen Pizzen ist viel mehr Käse oder Peperoni zu sehen, als wirklich auf der Pizza liegt.

Jürgen Stellpflug, Chefredakteur des ÖKO-TEST Magazins, kommentiert: "Selbst wenn auf der Packung ‚Serviervorschlag? steht, sollte unserer Ansicht nach die Pizza auf der Verpackung der Pizza im Karton entsprechen." Die aktuelle Ausgabe vom ÖKO-TEST Magazin Januar 2011 gibt es seit dem 30. Dezember 2010 im Zeitschriftenhandel. Das Heft kostet 3,80 Euro.