

Foodnews 06-2011

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

■ Gewürze und Gemüse der Frühjahrsküche: Dill

Viele Verbraucher kennen Dill (*Anethum graveolens*) als traditionelles Gewürz für Gurken, Essig oder Salate. Da Dill einen sehr charakteristischen Eigengeschmack hat, harmoniert er nur mit wenig anderen Gewürzen. Petersilie, Knoblauch, Zwiebeln und Zitrone passen jedoch hervorragend zu dem "Gurkenkraut". Besonders in der Grillsaison lässt sich zusammen mit einem guten Öl aus diesen Komponenten eine schmackhafte Marinade für in Folie gegarten Fisch oder für Meeresfrüchte zubereiten. Ebenso gut passt das Gewürz mit der unverwechselbaren, leicht scharfen Note zu Quark, Remoulade, Suppen, Kartoffeln, Eiern, Rohkost oder Zucchini.

Das Gewürz stammt ursprünglich aus dem Orient, ist aber heute fast überall heimisch. Man kann das Kraut im Topf, aber auch im Reihenbeet aussäen, wo es Wurzelschädlinge von Möhren oder Zwiebeln abhält. Die gefiederten Blätter des Doldenblütlers lieben einen sonnigen und warmen Standort. Die Ernte erfolgt von Mai bis November. Frisch haben die fein gehackten jungen Triebe die intensivste Würzkraft. Das pikante Kraut eignet sich aber ebenso gut zum Trocknen. In Form von "Dillspitzen" oder als ganzes Dillkraut kann es in der Küche verwendet werden. Allerdings eignen sich nur die robusteren Stängel zum Kochen. Zarte Pflanzenteile sollte man höchstens mit ziehen lassen.

Im alten Rom schätzte man Dill nicht nur wegen seiner Würze für Wein und Geflügel, sondern auch wegen seiner Heilwirkung. Das Kraut ist ähnlich wirksam wie Kümmel oder Fenchel. Im Lorscher Arzneibuch, das als ältestes erhaltenes Werk der Klostermedizin im deutschsprachigen Raum gilt und das heilkundliches Wissen zur Karolingerzeit dokumentiert, wird Dill als Mittel bei Magen- und Darmbeschwerden, bei Husten und Lungenleiden empfohlen. Noch heute wird Tee aus Dillsamen gerne bei Verdauungsbeschwerden verabreicht. In der Homöopathie setzt man auf die frische blühende Pflanze bei Herz- und Kreislaufkrankungen.

■ Milch ist eine ideale Calciumquelle

Milch- und Milcherzeugnisse gehören zu einer gesunden Ernährung

Ob Trinkmilch, Joghurt, Butter, Quark oder Käse – Milchprodukte passen zu vielen Mahlzeiten. Wer täglich mehrere Portionen Milch- oder Milchprodukte verzehrt, nimmt viel hochwertiges Protein, Calcium, Phosphor, Kalium, Magnesium, Jod und verschiedene wasserlösliche Vitamine der B-Gruppe, vor allem Vitamin B 2 und an den fettlöslichen Vitaminen A und D, auf. Darauf weist der Rheinische Landwirtschafts-Verband (RLV) anlässlich des Internationalen Tages der Milch (1. Juni) hin. Auf Grund des hohen Calciumsgehalts in Milch- und Milcherzeugnissen seien sie besonders wichtig für den Knochenaufbau.

Damit der Verbraucher ausreichend mit bestimmten Mineralien und Vitaminen versorgt ist, empfiehlt der RLV eine Tagesration an Milchprodukten etwa aus einer Tasse Milch und drei Scheiben Käse. Mit einem halben Liter Milch täglich würden die bedeutenden Nährstoffe der Milch, insbesondere das knochenbildende Calcium und Phosphor, in ausreichenden Mengen aufgenommen. Zudem würden sich Jogurt oder Quark ideal als Pausensnack für zwischendurch eignen. Auch Mixgetränke aus Milch, Buttermilch oder Kefir in verschiedenen Geschmacksrichtungen würden zur vollwertigen Ernährung von Kindern und Erwachsenen beitragen. Die Milch stehe für die Leistungskraft der heimischen Landwirtschaft, betont der RLV. Deren stärkster Wirtschaftszweig sei die Milchproduktion.

■ **Landwirtschaft entlastet Verbraucher: weniger als 12 % des Einkommens werden für Ernährung ausgegeben**

Die Landwirtschaft hat sich in den vergangenen 50 Jahren rascher verändert als in den Jahrhunderten zuvor. Die Anpassungsleistung war enorm. Nutznießer dieser Dynamik sind nach Auffassung des Rheinischen Landwirtschafts-Verbandes (RLV) in Bonn letztlich die Verbraucher. Sie genießen nicht nur ein reichhaltiges Angebot qualitativ hochwertiger Agrarprodukte, sondern sie bezahlen dafür – relativ gesehen – auch immer weniger. Jahr für Jahr wird weniger Arbeitszeit aufgewendet, um sich das Sattwerden leisten zu können. Für 1 kg deutsche Markenbutter musste beispielsweise 1970 noch 88 Minuten gearbeitet werden, 39 Jahre später waren es nur noch 12 Minuten. Für 1 kg Schweinekotelett war 1970 der Aufwand von 96,2 Minuten erforderlich und im Jahr 2009 waren es nur noch 23 Minuten.

Der Durchschnittshaushalt gibt nach Angaben des RLV heute weniger als 12 % des Einkommens für Ernährung aus – 1950 war es noch mehr als die Hälfte, 1970 fast noch ein Viertel. Das, was nicht für Essen und Trinken ausgegeben wird, steht für andere Dinge zur Verfügung: für Wohnen, Kleidung, Auto, Reisen. Die rasante Erhöhung des Lebensstandards geht, so der RLV, zum erheblichen Teil auch auf die Rationalisierung in der Landwirtschaft zurück. Gleichzeitig sind die Agrarpreise heute Inflationsbremse Nummer eins.

■ **Geflügelwurst: Manchmal mehr Schwein als Geflügel**

Bei jeder vierten Geflügelwurst steht "Geflügel", "Pute" oder "Truthahn" auf dem Etikett, tatsächlich ist aber auch Fleisch vom Schwein oder Rind verarbeitet – überwiegend fast genauso viel wie Geflügelfleisch, manchmal aber auch mehr. Zu erkennen ist das nur im Kleingedruckten. Zu diesem Ergebnis kommt die Stiftung Warentest, nachdem sie die Etiketten von 207 Geflügelfleischerzeugnissen überprüft hat. Veröffentlicht sind die Ergebnisse auf www.test.de.

Schweinefleisch und -leber in Geflügelleberwurst, Speck in Putenwiener, Rindfleisch in Truthahnsalami – regelmäßig beschwerten sich Verbraucher, wenn in Geflügelwurst nicht nur Geflügelfleisch steckt. Deshalb hat sich die Stiftung Warentest von 207 Geflügelfleischerzeugnissen das Zutatenverzeichnis genauer angesehen. Dabei stellte sich heraus, dass 53 der Produkte wenig verbraucherfreundlich gekennzeichnet sind. In ihnen ist überwiegend fast genauso viel vom Schwein verarbeitet wie Geflügelfleisch.

In einigen Fällen ist es noch gravierender: Die Purland Geflügelfleisch-Leberwurst besteht aus nur 20 Prozent Putenfleisch. Auch die Wiltmann Geflügel-Leberwurst enthält nur 26 Prozent Truthahn, dafür aber 31 Prozent Leber und 20 Prozent Fleisch – beides vom Schwein. Bei der Aldag-Truthahn-Leberwurst mit Schnittlauch hilft nicht mal der zweite Blick: Die grüne Schrift vor grünem Hintergrund ist schlecht lesbar und verstößt gegen die Vorschriften für die Lebensmittelkennzeichnung. Dass in dieser Wurst 29 Prozent Schweineleber und außerdem Speck stecken, dürfte deshalb vielen Käufern gänzlich verborgen bleiben. Der ausführliche Artikel ist online unter www.test.de/Gefluegelwurst veröffentlicht.

■ **Gefährliche Keime – "Panorama Nord" findet MRSA-Bakterien in Fleisch aus dem Supermarkt**

Reporter des NDR-Politmagazins "Panorama Nord" sind bei einem Test von Fleisch aus dem Supermarkt auf gefährliche MRSA-Keime gestoßen. Bei Laboruntersuchungen im Auftrag des Magazins wurde der Keim im Auftauwasser von tiefgefrorenem Hähnchenfleisch zweifelsfrei nachgewiesen. Experten gehen davon aus, dass eine größere Menge an Fleisch belastet sein könnte. Im vergangenen Jahr hatten Wissenschaftler

des Robert-Koch-Instituts bei Untersuchungen von Mastgeflügel in fast jeder dritten Probe MRSA-Bakterien im Auftauwasser gefunden.

Zwar hatte die Landwirtschaftskammer Niedersachsen in der Vergangenheit den Verzehr von Fleisch von MRSA-positiven Tieren für unbedenklich erklärt. Auch das Robert-Koch-Institut hält Fleisch, das erhitzt wurde, für ungefährlich. Dennoch sind die Keime im Auftauwasser des rohen Fleisches für den Verbraucher potentiell gesundheitsschädigend. So können die Bakterien bei der Zubereitung – etwa über eine kleine Wunde an der Hand – in den menschlichen Körper gelangen und dort laut Robert-Koch-Institut im schlimmsten Fall tiefgehende Entzündungen auslösen: “Wenn ich ein solches Masthähnchen zubereite, dann fasse ich es ja an und dann habe ich auch die Hände damit kontaminiert. Und wenn ich Wunden an den Händen habe – kleine Schnittwunden, kleine Eintrittspforten – können daraus natürlich tiefgehende Hautweichtgewebeeinfektionen resultieren”, sagte der Mikrobiologe Wolfgang Witte vom Robert-Koch-Institut gegenüber “Panorama Nord”. Zum Schutz rät das Robert-Koch-Institut bei der Fleischzubereitung Einweg-Handschuhe zu benutzen. MRSA-Bakterien sind multiresistente Keime, die gegen eine Vielzahl von Antibiotika resistent sind, sich also sehr schlecht behandeln lassen. Bisher ist vor allem die Gefahr von multiresistenten, so genannten “Krankenhauskeimen”, bekannt, die vor allem in Kliniken auftreten. Nach Schätzungen des Helmholtz-Zentrums für Infektionsforschung verläuft für 15 000 Patienten eine Infektion mit diesen Keimen jedes Jahr tödlich.

Darüber hinaus geht auch von so genannten Tier-MRSA-Bakterien, die von Nutztieren auf den Menschen übertragen werden können, mittlerweile eine große Gefahr aus. Experten sehen einen Zusammenhang zwischen dem massiven Einsatz von Antibiotika in der Massentierhaltung und dem vermehrten Auftreten von MRSA-Keimen bei Tieren. “Mit Antibiotika im Stall züchten wir ungewollt Resistenzen, Antibiotika sind das Schwert im Kampf gegen Infektionskrankheiten. Dieses Schwert wird durch täglichen Gebrauch stumpfer”, so der Chirurg Burkhard Kursch im Interview mit “Panorama Nord”.

Experten befürchten für die Zukunft eine Einschleppung des Tier-MRSA in Krankenhäuser und damit eine weitere Ausbreitung von MRSA-Keimen und die Entstehung neuer Antibiotika-Resistenzen. Thomas Fein, Facharzt für Allgemeinmedizin, warnte gegenüber “Panorama Nord”: “Wenn wir irgendwann nicht mehr in der Lage sind, bakterielle Infektionen vernünftig mit Antibiotika zu behandeln, dann kann so etwas wie eine mikrobiologische Apokalypse ins Haus stehen.”

■ Bei Hitze ausreichend trinken – Auch auf Mineralstoffe achten

Endlich Sommer! Das bedeutet in der Sonne liegen, schwimmen gehen und die Natur genießen. Aber Vorsicht: Viele Menschen vergessen, dass sommerliche Temperaturen ihren Organismus belasten und zu ernsthaften Gesundheitsproblemen wie Schwindelanfällen, Herzrhythmusstörungen und Kreislaufkollaps führen können. “Ein Hauptrisiko ist Flüssigkeitsmangel, denn bei Hitze verliert der Körper große Mengen Flüssigkeit und damit auch wichtige Mineralstoffe”, erklärt die Ernährungsexpertin Anja Krumbe. Als Durstlöscher empfiehlt sie natürliches Mineralwasser. Es ersetzt nicht nur die verlorene Flüssigkeit, sondern versorgt den Körper zugleich mit Mineralstoffen und Spurenelementen. “Bis zu drei Liter Wasser verliert ein Erwachsener an heißen Tagen – bei körperlichen Anstrengungen sogar noch mehr. Um den Flüssigkeitsbedarf auszugleichen, ist ausreichendes Trinken ein Muss”, so Krumbe. Bei Hitze rät sie zu Mineralwässern mit hohem Gehalt an Natrium und Magnesium, da der Körper vor allem diese Mineralstoffe über den Schweiß verliert. Ältere Menschen und Kinder sind im Sommer besonders gefährdet. Ältere empfinden weniger Durst und vergessen deshalb das Trinken – das kann gerade an heißen Sonnentagen schlimme Folgen haben. Kinder haben zwar Durst, aber beim Toben im Freien gerät das Trinken schnell in Vergessenheit. Deshalb sollten Eltern und z. B. Betreuer in Kindergärten dafür sorgen, dass die Kleinen immer genügend Flüssigkeit zu sich nehmen. Das gilt auch für die Schule, wo das Trinken während des Unterrichts selbst an heißen Tagen häufig noch immer ein Tabu ist. Flüssigkeitsmangel ist nicht nur ungesund, sondern behindert auch das Denken.

Trinktipps für heiße Tage

- Regelmäßig trinken und zwar schon bevor der Durst kommt.
- Auf den erhöhten Flüssigkeitsbedarf achten: mindestens 3 bis 4 Liter.
- Sehr kalte Getränke vermeiden, denn diese bringen den Körper erst recht ins Schwitzen.
- Empfehlenswert sind natrium- und magnesiumreiche Mineralwässer, denn diese Mineralstoffe verliert der Körper in besonders hoher Konzentration.
- Erfrischend sind auch Mineralwasser-Mixgetränke mit frischen Früchten. Rezepte findet man unter www.mineralwasser.com.
- Wasserreiches Obst, z. B. Wassermelonen, ist ein zusätzlicher Flüssigkeitslieferant.

■ ÖKO-TEST stille Mineralwässer: Alles andere als rein

Fast jedes dritte Mineralwasser ist mit Abbauprodukten von Pestiziden belastet. Das ist das Ergebnis einer Untersuchung von ÖKO-TEST. Das Frankfurter Verbrauchermagazin hat 105 Mineralwässer ins Labor geschickt. In 31 Produkten wurden Pestizidabbauprodukte gefunden, in 17 sogar in so hohen Mengen, dass sie gar nicht mehr als natürliches Mineralwasser verkauft werden dürften. Belastet waren unter anderem beliebte Wässer wie das Aqua Culinaris Still Feinquell von Aldi Süd, das Rewe Aquamia Vitale Still, das Christinen Carat Still und das Nestlé Pure Life Still.

Dieses Problem ist den Mineralwasserherstellern und dem Verband Deutscher Mineralbrunnen zwar schon seit längerem bekannt, unternommen hat man allerdings dagegen noch nichts. Erst jetzt nach der Untersuchung von ÖKO-TEST kündigt die Branche an, dass sie etwas ändern möchte. Auch die Lebensmittelüberwachungsbehörden machen nun Druck. Johannes Remmel, Verbraucherschutzminister aus Nordrhein-Westfalen, hat angesichts der ÖKO-TEST-Ergebnisse angekündigt, notwendige Maßnahmen zu veranlassen. Diese sollen von der Sanierung der Brunnen bis hin zu möglichen Stilllegungen reichen. Die Pestizidabbauprodukte sind nicht der einzige Kritikpunkt an den stillen Mineralwässern. Manche enthalten etwa Uran, ein Stoff, der als besonders problematisch gilt, weil schon sehr geringe Mengen die Nieren schädigen können. In einigen Wässern fand das Labor Bor, das sich in Tierversuchen als entwicklungs- und fortpflanzungsschädlich herausgestellt hat, und Mangan, das in hohen Dosen neurologische Störungen auslösen kann. Außerdem stecken in gut jedem zehnten Wasser zu viele Keime, die allerdings nicht gefährlich sind. Das ÖKO-TEST-Magazin Juli 2011 gibt es seit dem 24. Juni 2011 im Zeitschriftenhandel. Das Heft kostet 3,80 Euro.

■ Alkoholfreies Weißbier fördert die Gesundheit von Sportlern

Weltweit größte Marathonstudie „Be-MaGIC“ belegt positive Effekte auf Immunsystem und Entzündungen
Viele Freizeitsportler haben es längst vermutet, was Forscher des Lehrstuhls für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin der TU München am Klinikums rechts der Isar nun herausgefunden haben: In der weltweit größten Marathonstudie „Be-MaGIC“ (Beer, Marathon, Genetics, Inflammation and the Cardiovascular system) konnten sie belegen, dass der Konsum von alkoholfreiem Weißbier positive Auswirkungen auf die Gesundheit von Sportlern hat. Unter Leitung von Dr. Johannes Scherr untersuchten die Sportmediziner 277 Probanden drei Wochen vor und zwei Wochen nach dem München Marathon 2009. Im Zentrum der Studie standen gesundheitliche Risiken eines Marathons für die Läufer sowie mögliche positive Auswirkungen von Polyphenolen. Die aromatischen Verbindungen kommen in Pflanzen als Farbstoffe, Geschmacksstoffe oder Tannine vor. Vielen dieser Stoffe wird eine gesundheitsfördernde und krebsvorbeugende Wirkung zugeschrieben. Neu an der Marathonstudie war, dass die Kombination aus verschiedenen Polyphenolen an einer großen Zahl von Studienteilnehmern untersucht wurde. Den wissenschaftlichen Anforderungen wurde das Forscherteam mit einer randomisierten, doppelt verblindeten und Placebo-kontrollierten Studie gerecht. Als Testgetränk wurde Erdinger Alkoholfrei ausgewählt, da es zahlreiche Polyphenole enthält und bei Marathonläufern und Triathleten beliebt ist. Eine Gruppe trank ein bis 1,5 Liter des Testgetränks am Tag, die andere Gruppe erhielt die gleiche Dosierung eines Placebo-Getränks, das sich vom Testgetränk nur durch die fehlenden Polyphenole unterschied.

Ein Ergebnis der Studie ist, dass nach einem Marathonlauf bei den Sportlern verstärkte

Entzündungsreaktionen auftreten, das Immunsystem aus dem Gleichgewicht gerät und die Läufer vermehrt an Infekten der oberen Atemwege leiden. Diese Anfälligkeit gegenüber Krankheitserregern nach sportlichen Belastungen wird auch als „Open-Window“ bezeichnet. Weiterhin zeigte sich, dass das Polyphenol-haltige alkoholfreie Weißbier gesundheitsfördernd auf den Organismus wirkt: Die Entzündungsparameter im Blut waren signifikant niedriger, gleichzeitig traten Infekte seltener oder mit geringeren Symptomen auf. Reduzierte Entzündungsreaktion: Dr. Scherr, der auch die deutsche Skinationalmannschaft medizinisch betreut, erklärt: „Die Untersuchung der Leukozyten, der weißen Blutkörperchen, die einen der wichtigsten Parameter für Entzündungen darstellen, ergab bei der Testgruppe um 20 Prozent niedrigere Werte als bei der Placebogruppe.“

Unterstützung für das Immunsystem: Die im Testgetränk enthaltenen Stoffe wirkten ausgleichend auf das Immunsystem. Dr. Scherr: „Wir konnten belegen, dass ein durch körperlichen Stress geschwächtes Immunsystem gestärkt wird und ein überschießendes gebremst wird.“

Vorbeugend gegen Erkältungen: Die Läufer, die das alkoholfreie Weißbier tranken, waren um den Faktor 3 weniger anfällig für Infekte als die Placebogruppe. Dr. Scherr: „Wenn Sie das alkoholfreie Testgetränk trinken, ist Ihr Risiko auf ein Drittel reduziert, dass Sie eine Erkältung bekommen.“

Besserung bei Infekten der oberen Atemwege: Bei den Testpersonen, die eine Erkältung durchmachten, fiel diese milder oder kürzer aus als bei der Kontrollgruppe. Dr. Scherr: „Es zeigte sich eine Number Needed to Treat (NNT) von 8. Das bedeutet, dass acht Personen das Testgetränk erhalten müssen, um eine Erkrankung zu verhindern.“

Zusammenfassend erklärt Dr. Scherr: „Dass Polyphenolhaltige Lebensmittel positive Auswirkungen auf die Gesundheit von Sportlern haben könnten, wurde bereits in mehreren Aufsätzen angedeutet. Dennoch waren wir teilweise selbst überrascht, wie deutlich das Ergebnis ausfiel. Für das untersuchte Getränk mit seiner speziellen Mischung von Polyphenolen, Vitaminen und Mineralstoffen haben wir nun die Annahmen wissenschaftlich bestätigt.“ Die Studie wurde beim weltweit größten Kongress für Sportmedizin in Denver, USA, vor rund 5.000 Wissenschaftlern, Ärzten und Trainern vorgestellt, der vom American College of Sports (ACSM) veranstaltet wird. Die Studie wird im Januar in der Fachzeitschrift *Medicine & Science in Sports & Exercise* (MSSE) in gedruckter Form veröffentlicht.

Peter Liebert, Geschäftsführer Technik, Einkauf, Personal und Logistik bei Erdinger Weißbräu, freut sich über die Studienergebnisse: „Zusammengefasst bestätigt die Be-MaGIC Studie die Vorteile für die Sportler und belegt neue, gesundheitsfördernde Effekte. Erdinger Alkoholfrei ist somit mehr als ein isotonischer Durstlöscher.“ Unter www.bemagic-studie.de erhalten Sie weitere Details zur Studie.

■ Neue Studienergebnisse zur Power-Frucht Acai

Erst kürzlich berichteten wir über die Power-Frucht Acai, deren hochwertigen Inhaltsstoffe möglicherweise Herz und Kreislauf schützen, einer Arteriosklerose vorbeugen sowie einen positiven Einfluss auf den Cholesterin-Spiegel ausüben können. Gerade ist wieder eine kleine Studie veröffentlicht worden, die die Wirkung von Acai auf die Gesundheit untersucht. Hier gibt es Hinweise, dass der Verzehr von Acai-Smoothies bei übergewichtigen Erwachsenen die Konzentrationen ausgewählter Risikomarker metabolischer Erkrankungen senken könnte.

An der Pilotstudie haben zehn übergewichtige Erwachsene (BMI 25-30 kg/m²) teilgenommen, die über die Dauer von einem Monat zweimal täglich einen selbstgemischten Smoothie aus 100 mg Acai-Fruchtmark, Wasser und bis zu 4 g Zucker trinken sollten. Zu Beginn der Studie und 30 Tage später wurden verschiedene Risikomarker im Blut bestimmt, wie die Konzentrationen an Nüchternblutglucose, Insulin, Cholesterin und von verschiedenen Entzündungsparametern. Außerdem wurden nach dem Verzehr einer standardisierten Mahlzeit Blutglucose und Blutdruck untersucht. Ergebnis: Im Vergleich zum Beginn der Studie waren die Nüchternblutglucose- und Insulinkonzentrationen nach dem einmonatigen Konsum der Acai-Smoothies signifikant geringer. Auch der Blutglucoseanstieg als Reaktion auf die standardisierte Mahlzeit war signifikant geringer. Zudem waren die Spiegel an Gesamtcholesterin und LDL-Cholesterin sowie das Verhältnis zwischen Gesamtcholesterin zu HDL-Cholesterin signifikant niedriger als vorher. Dies könnte auf eine Senkung des Risikos für Herz-Kreislauferkrankungen hindeuten, erklären die Forscher. Sie mutmaßen weiter, dass die niedrigeren Gesamtcholesterin- und Nüchternblutglucose-Konzentrationen ein geringeres Diabetesrisiko anzeigen könnten. Keine Auswirkungen wurden auf den Blutdruck und auf Entzündungsmarker entdeckt.

Die Untersuchung zeigt erste interessante Anhaltspunkte, ist allerdings nur eine sehr kleine Pilotstudie mit zehn Teilnehmern. Auch fehlt z. B. der Vergleich zu einer Kontrollgruppe, die ein Placebo-Getränk bekam. Die Autoren weisen selbst auf diese Schwächen hin und fordern, dass weitere Studien folgen.

■ EU beschließt einheitliche Lebensmittel-Kennzeichnung

Schriftgrößen, Imitate, Allergene: Die wichtigsten Änderungen im Überblick

Die Mitgliedstaaten der Europäischen Union haben sich am 22. Juni 2011 auf gemeinsame Regeln zur Kennzeichnung von Lebensmitteln geeinigt. Wenn das Europaparlament zustimmt, werden zukünftig in der EU einheitliche und verbraucherfreundliche Informationen auf allen Lebensmittelpackungen zu finden sein. „In Deutschland gibt es ein großes Angebot an hochwertigen Lebensmitteln und laufend neue Produktinnovationen. Die neuen Kennzeichnungsvorschriften sorgen für mehr Transparenz und erleichtern

es Verbrauchern in der gesamten EU, sich über die Qualität der Lebensmittel zu informieren und sich so zu ernähren, wie sie es für richtig halten“, sagte Bundesverbraucherministerin Ilse Aigner heute in Berlin. Die Angabe des Kaloriengehalts und von sechs Nährstoffen ist nun verpflichtend und hat in einer übersichtlichen Tabelle zu erfolgen. Zur besseren Vergleichbarkeit werden die Nährstoffgehalte immer bezogen auf 100 Gramm oder 100 Milliliter angegeben. Zusätzliche Angabe in Portionen sind möglich. Auf der Produktvorderseite kann mit dem „1 plus 4“-Modell des Bundesverbraucherministeriums nochmals auf den Kaloriengehalt und die vier wichtigsten Nährstoffe hingewiesen werden. Ein Großteil der Hersteller in Deutschland hat dieses Modell bereits freiwillig umgesetzt. Für alle Hersteller gilt: Sämtliche Informationen müssen gut lesbar sein und mindestens in 1,2 Millimeter großer Schrift gedruckt werden.

Zum Schutz der Verbraucher vor Täuschung wurden für Lebensmittelimitate spezielle Kennzeichnungsvorschriften festgelegt. Bei einer Pizza mit Analogkäse muss beispielsweise in unmittelbarer Nähe des Produktnamens auf die Verwendung des Ersatzstoffes hingewiesen werden. Die Verwendung von sogenanntem „Klebefleisch“ muss künftig mit dem Hinweis „aus Fleischstücken zusammengefügt“ deutlich kenntlich gemacht werden. „Eine europaweit verbindliche und für alle Verbraucher verständliche Kennzeichnung von Schinken- und Käse-Imitaten ist dringend notwendig“, erklärte Bundesministerin Aigner. „Wenn sich die Mehrheit der Mitgliedstaaten für eine Kennzeichnung der Imitate ausspricht, ist das ein wichtiger Schritt zum Schutz der Verbraucher vor Täuschung.“

Weitere Neuerungen: Stoffe, die allergische Reaktionen hervorrufen können, müssen künftig in der Zutatenliste auf verpackten Lebensmitteln hervorgehoben werden (z. B. farbig unterlegt). Auch bei nicht verpackten Lebensmitteln, so genannter „loser Ware“, ist die Kennzeichnung von Allergenen nun verpflichtend. Für Kinder, Schwangere und Stillende gibt es Warnhinweise auf koffeinhaltigen Lebensmitteln, beispielsweise auf „Energy Drinks“. Bei alkoholhaltigen Getränken bleibt der Kompromiss leider hinter den Erwartungen Deutschlands zurück. Hier wird zunächst ein Bericht der Kommission abgewartet. Zwischenzeitlich ist für die meisten alkoholhaltige Getränke kein Zutatenverzeichnis und keine verpflichtende Nährwertdeklaration vorgesehen. Auch für Alkopops steht die von Deutschland geforderte Regelung noch aus.

Nachdem die Herkunftskennzeichnung für Rindfleisch bereits seit dem Jahr 2000 vorgeschrieben ist, wird künftig auch für Schweine-, Schaf-, Ziegen- und Geflügelfleisch die Herkunftsangabe verpflichtend. Für andere Fleischarten und für Fleisch als Zutat soll innerhalb von zwei Jahren ein Bericht der Kommission vorgelegt und dann über eine Regelung entschieden werden. Wenn die Zutaten für ein Lebensmittel aus einer anderen Region stammen, als dem ausgelobten Herkunftsort, muss darauf gesondert hingewiesen werden. Nach der heutigen Einigung der Mitgliedstaaten wird das Plenum des Europäischen Parlaments voraussichtlich am 5. Juli über den Entwurf der Lebensmittelinformations-Verordnung abstimmen. Die Verordnung könnte noch vor der Sommerpause vom Rat der Europäischen Union angenommen werden und kurz nach Veröffentlichung im EU-Amtsblatt in Kraft treten. Die Regelungen müssen spätestens drei Jahre nach Inkrafttreten angewendet werden, die Nährwertkennzeichnung wird nach fünf Jahren verbindlich.

Lebensmittelinformations-Verordnung: Die neuen Regelungen im Überblick

1) Nährwertkennzeichnung

Die Kennzeichnung des Energiegehaltes sowie der Mengen an Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker, Eiweiß und Salz ist für alle Lebensmittel verpflichtend und erfolgt in einer Tabelle, in der Regel auf der Rückseite der Produkte. Die Nährstoffgehalte müssen bezogen auf 100 Gramm oder 100 Milliliter angegeben werden. Zusätzliche Angaben pro Portion sind zulässig. Auf der Produktvorderseite dürfen der Kaloriengehalt und die vier wichtigsten Nährstoffe besonders herausgestellt werden. Auch die Richtwerte für die Tageszufuhr der einzelnen Nährstoffe darf angegeben werden.

2) Trans-Fettsäuren

Trans-Fettsäuren (TFS) wurden zunächst nicht in die Liste der Stoffe aufgenommen, die bei der Nährwertkennzeichnung zusätzlich angegeben werden können. Innerhalb von drei Jahren wird die Kommission einen Bericht über das Vorkommen von TFS in Lebensmitteln in Europa vorlegen, geeignete Empfehlungen geben oder Rechtsvorschriften vorschlagen. Neben Kennzeichnungs-vorschriften soll auch die Beschränkung der Verwendung von TFS untersucht werden.

3) Mindestschriftgröße

Alle verpflichtenden Informationen müssen gut lesbar sein und mindestens in 1,2 mm großer Schrift gedruckt werden.

4) Lebensmittelimitate

Bei der Verwendung von Lebensmittelimitaten wie z.B. Analogkäse muss der ersatzweise verwendete Stoff in unmittelbarer Nähe des Produktnamens angegeben werden. Die Schriftgröße der Imitatkennzeichnung muss mindestens 75 Prozent der Größe des Produktnamens betragen.

5) Klebefleisch

Die Verwendung von „Klebefleisch“ muss mit dem Hinweis „aus Fleischstücken zusammengefügt“ kenntlich gemacht werden.

6) Allergene

Stoffe, die bei manchen Menschen allergische Reaktionen hervorrufen können, müssen in der Zutatenliste auf verpackten Lebensmitteln hervorgehoben werden (z. B. farbig unterlegt). Auch bei nicht verpackten Lebensmitteln (sog. loser Ware) ist die Kennzeichnung von Allergenen verpflichtend.

7) Koffeinhaltige Lebensmittel

Für Kinder, Schwangere und Stillende gibt es Warnhinweise auf koffeinhaltigen Lebensmitteln.

8) Herkunftskennzeichnung

Für Schweine-, Schaf-, Ziegen- und Geflügelfleisch wird die Herkunftskennzeichnung – wie bereits für Rindfleisch – verpflichtend. Für andere Fleischarten und für Fleisch als Zutat soll innerhalb von zwei Jahre ein Bericht der Kommission vorgelegt und dann über eine Regelung entschieden werden.

9) Angabe des Einfrierdatums

Bei gefrorenem Fleisch, Fleischerzeugnissen und unverarbeiteten Fischprodukten muss das Einfrierdatum angegeben werden

■ Neue Studie aus Boston: Magnesium kann vor plötzlichem Herztod schützen

Bei Frauen, die sich magnesiumreich ernähren, ist das Risiko, einen plötzlichen Herztod zu erleiden, um ein Drittel geringer als bei Frauen, die wenig Magnesium zu sich nehmen. Dies ergab eine 2011 veröffentlichte Auswertung der großen US-amerikanischen Nurses' Health Study. Magnesium kann den Rhythmus des Herzschlags stabilisieren und wird deshalb seit langem zur Behandlung von Herzrhythmusstörungen eingesetzt. Die Wissenschaftler diskutieren nun, ob man auch mit einer magnesiumreicheren Ernährung gezielt die Häufigkeit von plötzlichem Herztod in der Bevölkerung senken könnte. Mehr als ein Viertel der Deutschen nimmt nicht ausreichend Magnesium auf. Hier könnte beispielsweise Heilwasser mit mehr als 100 mg Magnesium pro Liter die Versorgung mit dem wichtigen Mineralstoff verbessern. Forscher des Brigham and Women's Hospital und der Harvard Medical School in Boston untersuchten, ob ein Zusammenhang zwischen plötzlichem Herztod und dem Magnesiumgehalt im Blutplasma bzw. den verzehrten Nahrungsmitteln besteht. Dazu werteten Chiuve und Kollegen die Daten von 88.375 Teilnehmerinnen der Nurses' Health Study aus. Diese geben Auskunft über Nährstoffaufnahme, Lebensstil und Gesundheitszustand der Teilnehmerinnen über einen Zeitraum von 26 Jahren. In dieser Zeit hatten sich 505 Todesfälle aufgrund plötzlicher Rhythmusstörungen ereignet. Von 99 verstorbenen Studienteilnehmerinnen sowie von 291 gesunden Kontrollpersonen lagen Daten zum Magnesium-Gehalt im Blutplasma vor.

Je mehr Magnesium, desto besser fürs Herz

Das Ergebnis der Auswertung: Frauen im Quartil mit der höchsten Magnesiumaufnahme über die Ernährung wiesen im Vergleich zu Frauen mit der geringsten Magnesiumaufnahme ein um 34 % geringeres Risiko für einen plötzlichen Herztod auf. Betrachtet man die Magnesiumkonzentrationen im Blut, findet man eine linear inverse Korrelation: Das Herztodrisiko sinkt in dem Maße, wie die Magnesiumkonzentration steigt. Bei jeder Erhöhung um 0,25 mg pro Deziliter Blutplasma verringert sich das Risiko eines plötzlichen Herztodes um 41%. Schon in der Vergangenheit hatten epidemiologische und klinische Studien auf einen Zusammenhang zwischen der Magnesiumaufnahme und dem Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen hingewiesen. Allerdings gab es auch widersprüchliche Ergebnisse. Die jetzt veröffentlichte Studie hat den Zusammenhang nun mit umfangreichen prospektiven Daten belegt.

Magnesium bremst den erhöhten Herzschlag

Über welche Mechanismen Magnesium das Herz genau schützt, ist noch nicht im Detail geklärt. Die Vorgänge sind äußerst komplex. Denn es gibt kaum eine Zellfunktion, die nicht auf irgendeine Weise von Magnesium beeinflusst wird. So aktiviert der Mineralstoff beispielsweise zahlreiche Enzyme und beeinflusst Abläufe an den Zellmembranen. An den Zellen des Herzmuskels erhöht Magnesium die Erregungsschwelle,

d.h. die Zelle reagiert weniger leicht auf elektrische Reize, die zu einer Muskelkontraktion und damit zum Herzschlag führen. Zudem löst Magnesium Verkrampfungen der Herzkranzgefäße und senkt den Blutdruck.

Plötzlicher Herztod bedroht viele

Es wird vermutet, dass ungefähr 15 bis 20 % der natürlichen Todesfälle in den westlichen Industriestaaten dem plötzlichen Herztod zuzuordnen sind. In Deutschland sterben ungefähr 90.000 Menschen pro Jahr daran. Eine Vielzahl von Faktoren spielt zusammen und führt schließlich plötzlich zu diesem tragischen Ereignis. Durch einen akuten Herztod besonders stark bedroht sind Patienten mit koronarer Herzerkrankung und anderen Grunderkrankungen des Herzens.

Zum Schutz des Herzens mehr Magnesium aufnehmen

Wie die Studie von Chiuve zeigt, könnte eine gute Versorgung mit Magnesium vor dem plötzlichen Herztod schützen. Die Wissenschaftler aus Boston betonen: Wenn es tatsächlich einen kausalen Zusammenhang gibt, so hat das Relevanz für die Volksgesundheit. Man könnte die Häufigkeit von plötzlichem Herztod senken, indem man die Magnesiumzufuhr über die Ernährung gezielt erhöht. Viele Menschen hierzulande sind nicht optimal mit Magnesium versorgt. Laut der Nationalen Verzehrstudie II von 2008 erreichen 26 % der Männer und 29 % der Frauen die empfohlene Zufuhrmenge nicht.

Nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollten Männer ab 25 Jahren täglich 350 mg Magnesium aufnehmen, Frauen 300 mg. Mit magnesiumreichem Heilwasser lässt sich die Magnesium-Versorgung gezielt verbessern, wenn es mindestens 100 mg pro Liter enthält. Magnesium aus natürlichem Heilwasser kann vom Körper gut verwertet werden, da es bereits gelöst vorliegt. Am besten ist die Aufnahme, wenn das Wasser zu den Mahlzeiten getrunken wird.

Die Nurses' Health Study ist die wohl weltweit bedeutendste Gesundheitsstudie. Seit mehr als 30 Jahren untersuchen Wissenschaftler den Zusammenhang zwischen der Ernährung und dem Auftreten von Erkrankungen. Weit über 100.000 US-amerikanische Krankenschwestern sind daran als Studienpersonen beteiligt. Die Daten aus der Studie sind von unschätzbarem Wert. Denn durch die hohe Teilnehmerzahl sind statistisch sichere Aussagen möglich.