

Foodnews 07-2011

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

■ **ÖKO-TEST Babytees: Problem Zucker**

Von Produkten für die Kleinsten könnte man wirklich mehr erwarten: Viele Instant-Tees enthalten Zucker oder eng verwandte Stoffe wie Glukosesirup oder Maltodextrin. In fast jedem Beuteltee steckt Mineralöl und in einem Produkt sogar Pestizidrückstände. Das ist das Resümee des Babytee-Tests, den das Frankfurter Verbrauchermagazin ÖKO-TEST durchgeführt hat.

Für Eltern ist nicht immer sofort ersichtlich, ob ein Babytee Zucker enthält. Denn mancher Stoff muss nicht als Zucker deklariert werden, obwohl es sich chemisch gesehen um etwas ganz Ähnliches handelt. Maltodextrin etwa wird aus Stärke gewonnen, die in sehr kleine Bruchstücke zerlegt wird. Einige Teilchen können so klein, dass es sich dabei um die Grundbausteine von Zucker handelt. Besonders frech: Ein Anbieter weist bei seinem Fenchel-Tee auf der Verpackung explizit darauf hin, dass dieser „ohne Zuckerzusatz“ hergestellt ist, dabei enthält er Maltodextrin. Diese Zuckerart kann bei Kindern, ebenso wie Haushaltszucker, Karies verursachen. ÖKO-TEST bemängelt, dass in Babytee überhaupt Zuckerarten stecken – und manchmal auch gar nicht wenig davon: Vom Gewicht machen die enthaltenen Kohlenhydrate so viel aus wie bis zu 16 Würfelzucker pro Liter.

Doch Zucker ist nicht der einzige Kritikpunkt. Bei fast allen Beuteltees fand das Labor Mineralöl. Diese Rückstände stammen höchstwahrscheinlich von den Druckfarben der Verpackung, die auf Lebensmittel übergehen können. Mineralöl wird vom Körper kaum ausgeschieden sondern reichert sich an. Experten schätzen, dass jeder Mensch ein paar Gramm Mineralöl in sich herumträgt. Wie gefährlich das ist, kann derzeit niemand genau beurteilen. Laut Bundesinstitut für Risikobewertung können jedoch bestimmte Mineralölbestandteile in der Leber, in den Herzklappen oder in den Lymphknoten Schäden anrichten. Andere sind als krebserzeugend bekannt

■ **Brombeeren stärken das Immunsystem und schützen vor freien Radikalen**

Schwarz, rund und prall – so sollten reife Brombeeren guter Qualität aussehen. Dann erst haben sie ihr volles Aroma entfaltet. Die blauschwarzen Beeren aus regionalem Anbau gibt es von Juli bis Oktober im Handel. Sie feiern ihren Höhepunkt im Spätsommer.

Stachellos mit steigender Produktion

Der Name leitet sich von dem althochdeutschen Wort für Dorngebüschbeere ab. Dass die Brombeere zu Familie der Rosengewächse gehört, glaubt man angesichts der vielen Dornen sofort. Im Erwerbsanbau werden meist stachellose Arten bevorzugt. In den letzten zehn Jahren hat die blau-schwarze Beere eine rasante Karriere hingelegt: Während die deutschen Erzeugerorganisationen im Jahr 2000 noch 222 Tonnen

ernteten, waren es 2010 mehr als 500 Tonnen. Die Früchte werden einzeln gepflückt und behutsam in die Verkaufsschälchen gelegt.

Brombeeren sind natürliche Antihistaminika

Brombeeren bestechen nicht nur durch ihren saftig-würzigen Geschmack, sondern liefern darüber hinaus gratis noch eine ganze Apotheke mit. Ihr hoher Gehalt an Vitamin C und Karotenen stärkt das Immunsystem und schützt vor freien Radikalen. Die dunkle Färbung haben die dunklen Beeren den Flavonoiden zu verdanken. Diese Pflanzenpigmente haben zahlreiche positive Effekte auf den menschlichen Organismus. Zu den wichtigsten zählt zweifelslos die Fähigkeit, Histamin zu hemmen. Brombeeren wirken somit als natürliche Antihistaminika, was vor allem für Allergiker interessant ist. Auch binden sie Kupfer, der im Körper bei zu hoher Konzentration zu Nervosität führen kann. Weitere Pluspunkte: die Inhaltsstoffe der Brombeeren sollen die Gefäßwände und das Bindegewebe stärken, sie beugen so Venenleiden vor.

Brombeeren – pur ein Genuss, aber auch pikant bei Wildgerichten

Die dunklen Beeren sind in der Küche wahre Verwandlungskünstler. Sie schmecken natürlich pur, aber geben auch Joghurt- und Quarkdessert den besonderen Geschmack. Sie bringen Farbe ins Müsli und in Obstsalate. Besonders in der roten Grütze dürfen sie nicht fehlen! Als Torten- bzw. Kuchenbelag glänzen sie ebenso wie als Marmelade, Gelee oder im Rumtopf. Auch beim Aromatisieren von pikanten Wild-, Fleisch- oder Geflügelgerichten haben sie einen gelungenen Auftritt. Genauso köstlich: Heiß zu Eis oder zu Mehlspeisen wie Pfannenkuchen. Schon gewusst, dass die Brombeere botanisch gesehen gar keine Beere ist? Vielmehr handelt es sich um eine so genannte Sammelsteinfrucht, den jedes kleine Kügelchen an einer Beere ist für den Botaniker eine eigenständige Steinfrucht.

■ Das Activia-Märchen, Teil II – Danones „umweltfreundlicherer“ Becher entpuppt sich als Öko-Lüge

Innen Schwindel – und außen auch: Nachdem Danone seinen überkauften Activia-Joghurt seit jeher mit überzogenen Gesundheitsversprechen verkauft, setzt der Konzern jetzt auch bei der Verpackung auf Etikettenschwindel. Der neue Becher aus Maisstärke sei „umweltfreundlicher“ als der alte und könne „optimal verwertet bzw. recycelt“ werden, verspricht Danone. Fakt ist: Der Becher ist insgesamt weder umweltfreundlicher als der alte, noch wird er recycelt, wie die Verbraucherorganisation foodwatch heute auf abgespeist.de, dem Portal gegen Etikettenschwindel, kritisiert.

„Mit einem Joghurt etwas Gutes für die Gesundheit und gleichzeitig auch noch für die Umwelt tun – da bezahlen Konsumenten gerne etwas mehr“, sagt Anne Markwardt, Leiterin der foodwatch-Kampagne abgespeist.de. „Danone setzt bei Activia voll auf diese Kaufanreize. Sie entpuppen sich aber als reine Marketing-Hülsen, denn weder ist der Joghurt eine Wunderwaffe gegen Verdauungsbeschwerden, noch ist sein neuer Becher insgesamt umweltfreundlicher als der alte.“ Seit April 2011 wird der Activia-Becher mit dem aus Maisstärke hergestellten Kunststoff Polylactid (PLA) produziert. Die angeblichen Vorteile stellt Danone offensiv in der Werbung heraus und beruft sich auf eine selbst finanzierte Studie beim Institut für Energie und Umweltforschung in Heidelberg (ifeu). Diese Studie kommt in Wahrheit jedoch zu einem ganz anderen Ergebnis: Die Öko-Bilanz des neuen Bechers ist – nach den Maßstäben des staatlichen Umweltbundesamtes – insgesamt keinesfalls besser als die des alten Plastikbechers.

Die zentralen Werbeaussagen von Danone auf dem Becher entpuppen sich als irreführend: „umweltfreundlicherer“: Der ifeu-Studie zufolge hat der neue PLA-Becher lediglich einzelne Vorteile gegenüber dem alten, etwa bei den Treibhausgasemissionen oder beim fossilen Ressourcenverbrauch. Das ifeu-Institut warnt jedoch ausdrücklich, dass die Ergebnisse „keinesfalls für gesamtökologische Aussagen herangezogen werden“ können. Denn gleichzeitig belastet die Herstellung des neuen Bechers beispielsweise Böden und Gewässer stärker als die des alten. Diese Nachteile verschweigt Danone in den Werbetexten auf der Verpackung. Der Becher könne „optimal verwertet bzw. recycelt werden“: Tatsächlich wird der Becher nicht recycelt, sondern in der Regel einfach verbrannt, er wird von Recycling-Anlagen nämlich gar nicht aussortiert.

Activia PLA-Becher

Wegen der irreführenden Werbeaussagen hat die Deutsche Umwelthilfe (DUH) Danone abgemahnt und eine Klage gegen den Konzern angekündigt. Bereits im März 2011 hatte foodwatch Danones Werbestrategie für Activia als Etikettenschwindel entlarvt: Der Joghurt kann nicht mal eben die Verdauung regulieren, wie es der Konzern suggeriert. Zu diesem Ergebnis kommt foodwatch nach Analyse aller 17 Studien zur Wirkung

von Activia, auf die sich Danone stützt. „Der Erfolg von Activia beruht einzig auf dem Geschäftsmodell Etikettenschwindel“, sagt Anne Markwardt. „Zur Verdauungslüge kommt jetzt die Verpackungslüge.“ Danone bejubelt seine Verpackungsoffensive als einen „ersten Schritt“ – mit der Vision, dass in Zukunft genügend PLA in Umlauf gebracht werden soll, um ein Recycling zu ermöglichen. Ob das jemals der Fall sein wird, steht in den Sternen. Derzeit ist völlig unklar, welche Kunststoffe aus nachwachsenden Rohstoffen die geringsten Auswirkungen auf die Umwelt haben. Im Werbetext auf der Banderole suggeriert Danone trotzdem schon mal, der neue Becher sei eine Art ökologisches Verpackungswunder.
Link: <http://www.abgespeist.de>

■ **Gesättigte Fettsäuren – auf die Menge kommt es an**

Gesättigte Fettsäuren sind vor allem in tierischen Lebensmitteln enthalten. Sie beeinflussen vermutlich den Cholesterinspiegel und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Gleichzeitig üben sie im Körper aber auch wichtige Funktionen aus. Letztlich ist also die richtige Menge entscheidend.

Fettsäuren sind die wichtigsten Bestandteile der Fette. Man unterscheidet drei Gruppen von Fettsäuren: gesättigte, ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Alle Fettsäuren bestehen aus einer Kette mit Kohlenstoffatomen, an deren einem Ende sich eine Säure befindet. Bei den gesättigten Fettsäuren sind an jedes Kohlenstoffatom Wasserstoffatome gebunden. Sie enthalten die höchst mögliche Anzahl an Wasserstoffatomen und werden daher als gesättigt bezeichnet. Im Gegensatz zu den ungesättigten Fettsäuren enthalten sie keine Doppelbindung.

Die kürzeste gesättigte Fettsäure ist die Buttersäure mit vier Kohlenstoffatomen. Sie kommt, wie der Name schon sagt, in der Butter vor und auch im Milchfett. Generell sind gesättigte Fettsäuren vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Wurst, Fleisch und Fleischwaren, Butter, Milch und Milchprodukten enthalten, aber auch in Pflanzölen wie Kokosnuss- oder Palmfett sowie in Kakaobutter.

Vom Sinn und Nutzen der Fettsäure für den Körper

Fette sind lebenswichtige Nahrungsbestandteile. Sie liefern dem Körper Energie und lebensnotwendige Fettsäuren. Zudem braucht er Fett, um die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K aufnehmen zu können. Gleichzeitig sind Fette Bestandteil von Zellen und Bausteine einiger Hormone. Auch einzelne gesättigte Fettsäuren übernehmen vermutlich im Körper Funktionen: So unterstützen sie das Immunsystem und haben einen regulierenden Einfluss auf die Hormone. Buttersäure spielt möglicherweise bei Krebserkrankungen eine Rolle, da sie die Entwicklung von Krebszellen verhindern kann.

Besser als ihr Ruf

Lange Zeit wurden gesättigte Fettsäuren ausschließlich negativ beurteilt und für den Anstieg des Cholesterinspiegels und ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich gemacht. Inzwischen liegen jedoch einige Studien vor, die diesen Zusammenhang nicht bestätigen. Dennoch lässt sich daraus nicht ableiten, dass gesättigte Fettsäuren keinen Einfluss auf das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten haben. Denn solch eine isolierte Betrachtung einzelner Nährstoffe wie den gesättigten Fettsäuren wird unserer komplexen Ernährung nicht gerecht. Mit der Nahrung nehmen wir nicht nur einzelne Substanzen sondern ein Potpourri an Wirkstoffen auf, die unsere Gesundheit beeinflussen. So zeigte sich beispielsweise, dass eine geringere Aufnahme von gesättigten und eine gleichzeitig höhere Aufnahme von mehrfach ungesättigten Fettsäuren positive Wirkungen auf Herz und Kreislauf haben.

Wie viel ist noch gesund?

Doch auch, wenn sie nicht so ungesund sind, wie bisher vermutet: Die meisten Menschen nehmen mit der Nahrung zu viel gesättigte Fettsäuren auf. Im Durchschnitt liegt ihr Anteil an der täglich aufgenommenen Energie bei 15 Prozent. Maximal 10 Prozent sollten es nach der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) jedoch nur sein. Um sich dem empfohlenen Richtwert anzunähern, sollten Sie weniger Lebensmittel mit gesättigten Fettsäuren essen.

Gesunde Fette in Maßen genießen: Der Körper braucht Fette für viele lebenswichtige Funktionen. Achten Sie jedoch auf den Ursprung der Fette. Bevorzugen Sie die mageren Varianten der Lebensmittel, also mageres Fleisch und Milchprodukte mit einem niedrigeren Fettanteil.

- Essen Sie weniger Wurst, Kuchen und Schokolade.
- Entfernen Sie sichtbares Fett.
- Benutzen Sie pflanzliche Speiseöle wie Oliven-, Raps- oder Sonnenblumenöl.
- Denken Sie bei Ihrer Ernährung beispielsweise auch an die gesättigten Fettsäuren in Produkten mit Frittierfetten wie Pommes frites.
- Bevorzugen Sie Lebensmittel mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Gute Lieferanten hierfür sind Fische, vor allem Makrele, Hering, Lachs oder Thunfisch. Auch Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Sesamsaat und Leinsaat enthalten diese Fettsäuren.

■ **Bluthochdruck: Statt Salzreduktion lieber eine Kartoffel mehr?**

Anstatt mit Salz sparsamer umzugehen, sollten Menschen mit einem hohen Blutdruck lieber öfter zu kaliumreichen Gemüse- und Obstsorten greifen, schlussfolgern amerikanische Wissenschaftler in ihrer aktuellen Analyse.

Aktuell liefert eine neue Studienbewertung der renommierten Cochrane Collaboration wieder neuen Auftrieb für die seit Jahren anhaltende Diskussion zum Einfluss von Kochsalz auf Blutdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Diese bewertet regelmäßig die Beweiskraft wissenschaftlicher Studien und kommt in diesem Falle zu dem Ergebnis, dass wir eigentlich „nichts Genaues wissen“. Zwar konnte in einigen Studien ein sparsamer Salzkonsum eine Blutdrucksenkung erzielen. Die Gesamtbetrachtung des weltweit vorhandenen Studienmaterials belegt allerdings keinen deutlichen Nutzen für die Allgemeinbevölkerung.

Dass sich Wissenschaftler beim Thema Bluthochdruck in ihren Betrachtungen wohl zu sehr auf das Natrium im Kochsalz versteifen, bestätigt nun abermals eine Analyse aus den USA. Dieser lagen die Daten von über 12.000 Amerikanern zugrunde, die über einen Zeitraum von knapp 15 Jahren begleitet wurden. Eine hohe Natriumaufnahme war zwar tatsächlich mit mehr Todesfällen infolge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden, allerdings nur dann, wenn die Kaliumzufuhr gering war. Unter einer höheren Aufnahme waren entsprechend weniger Todesfälle zu verzeichnen. Kalium ist im Körper ein Gegenspieler des Natriums und eng mit diesem an der Regulation des Blutdrucks beteiligt. Es fördert die Natriumausscheidung über die Nieren und senkt so dessen Blutspiegel. Ein Ungleichgewicht beider Mineralstoffe bringt diese Regulation durcheinander, der Blutdruck erhöht sich und ebnet den Weg für Schäden an den Blutgefäßen und dem Herzen.

Für den Alltag bedeutet dies, anstelle von verarbeiteten Lebensmitteln öfters zu frischem Gemüse und Obst zu greifen. Ein Großteil des aufgenommenen Natriumchlorids kommt nicht etwa aus dem Salzstreuer, sondern versteckt sich in Wurstwaren, Konserven, Fertig- und Tütengerichten. Gute Kaliumlieferanten sind hingegen Gemüse wie Avocado, Spinat, Möhren, Kartoffeln und Hülsenfrüchte sowie Obst wie Beeren, Steinobst und Banane. Wer folglich überwiegend unverarbeitete und pflanzliche Lebensmittel bevorzugt, braucht beim Salzen nicht zu sparen. Lediglich Menschen mit schwindender Nierenfunktion müssen mit Kalium, trotz eventuell bestehenden Bluthochdrucks, vorsichtig sein. Hier kann aufgrund der mangelnden Ausscheidung eine hohe Aufnahme schnell zu einer gefährlichen Überdosierung führen.

■ **Verbraucher achten beim Einkaufen vor allem auf Preis und Haltbarkeitsdatum**

Umfrage des Verbraucherministeriums zur Kennzeichnung von Lebensmitteln / Bundesministerin Aigner und vzbv-Vorstand Billen starten Internet-Portal

Beim Einkauf von Lebensmitteln achten die deutschen Verbraucher vor allem auf die Angaben zum Mindesthaltbarkeitsdatum und den Preis. In einer aktuellen Forsa-Umfrage im Auftrag des Bundesverbraucherministeriums antworteten jeweils 87 Prozent der Befragten, diese beiden Angaben seien bei Lebensmitteln wichtig oder sehr wichtig. Auch Angaben über die verwendeten Zutaten (85 Prozent) sowie zur regionalen Herkunft (81 Prozent) stehen bei den meisten Käufern hoch im Kurs. Deutlich weniger Beachtung beim Einkauf finden eine ökologische Produktionsweise (68 Prozent), Kalorien- und Nährwertangaben (64 Prozent) sowie die gesundheitliche Wirkung eines Lebensmittels (58 Prozent). Laut Umfrage halten 43 Prozent der Bundesbürger die Auflistung der Zutaten auf Lebensmittel-Verpackungen immer oder meistens für klar verständlich. 56 Prozent – darunter überdurchschnittlich viele ältere Menschen – finden hingegen die Zutaten-Auflistung auf Lebensmittel-Verpackungen selten oder nie klar verständlich. 36 Prozent der Befragten geben an, sich häufig darüber zu ärgern, „dass Lebensmittel

nicht das halten, was die Verpackung verspricht“. 63 Prozent äußerten, dies komme bei ihnen eher selten oder nie vor.

Die Umfrage verdeutlicht, wie unterschiedlich die Wahrnehmung der Verbraucher ist: 36 Prozent der Bundesbürger bezeichnen die Kennzeichnung der meisten Lebensmittel als „nicht ausreichend und lückenhaft“. Demgegenüber stehen 31 Prozent, die die Kennzeichnung von Lebensmitteln als „überfrachtet und unüberschaubar“ charakterisieren. 31 Prozent der Befragten finden die Kennzeichnung angemessen und übersichtlich.

60 Prozent der befragten Bundesbürger wissen, dass die Europäische Union für die Rechtsetzung bei der Lebensmittelkennzeichnung zuständig ist. 21 Prozent glauben, dies falle in die Zuständigkeit des Bundes, elf Prozent nennen die Bundesländer. Bundesverbraucherministerin Ilse Aigner und der Vorstand des Verbraucherzentrale Bundesverbandes, Gerd Billen, werden am Mittwoch, 20. Juli, in Berlin das neue Internetportal www.lebensmittelklarheit.de vorstellen, das am selben Tag freigeschaltet wird. Das Portal hat zum Ziel, Verbraucherinnen und Verbrauchern, die sich durch die Aufmachung von Produkten oder die Werbung dafür getäuscht fühlen, allgemeine Informationen zur Kennzeichnung zu geben, Fragen zu konkreten Produkten zu beantworten und Raum für Diskussionen zu bieten. Das Internetportal soll Verbrauchern ermöglichen, sich aktiv in die Diskussion über die Kennzeichnung von Lebensmitteln oder über irreführende Produktaufmachungen einzubringen. Die Umsetzung des Projekts erfolgt durch den Verbraucherzentrale Bundesverband und die Verbraucherzentrale Hessen. Das Projekt wird vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz im Rahmen der Initiative „Klarheit und Wahrheit bei der Kennzeichnung und Aufmachung von Lebensmitteln“ finanziell gefördert.

■ Mit der richtigen Lebensmittelauswahl Karies vorbeugen

Karies ist kein Schicksal: Unsere Zähne sind von Natur aus gesund und können es – mit den richtigen Vorbeugemaßnahmen – auch bleiben. Zu den vier Säulen für gesunde Zähne zählen neben einer gewissenhaften Zahnpflege und dem regelmäßigen Gang zum Zahnarzt auch ein zahnbewusstes Ernährungsverhalten sowie die unmittelbare Fluoridversorgung der Zähne zum Beispiel mit fluoridiertem Speisesalz.

Trotz vieler Warnungen essen die Menschen in Deutschland immer noch zu oft und zu viele Süßigkeiten. Die Folge davon sind nicht nur Übergewicht, sondern auch schlechte Zähne.

Sauer macht nicht lustig

Die Bakterien in der Mundhöhle wandeln den Zucker in Säuren um. Dadurch werden dem Zahn Mineralien entzogen, was über kurz oder lang das „Loch im Zahn“ zur Folge hat. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn oft über Stunden verteiltes Süßes genascht wird. Deshalb empfehlen Zahnmediziner, sich beim Essen und Naschen auf die Hauptmahlzeiten zu beschränken und anschließend die Zähne zu putzen, statt immer wieder zwischendurch zuzugreifen.

Auch saure Lebensmittel, insbesondere Getränke wie Fruchtsäfte, Saftschorlen und Fitnessgetränke greifen die Zähne an. Sie verursachen so genannte Erosionen, einen krankhaften Abbau von Zahnschmelz, und sollten deshalb nur in Maßen getrunken werden. Besonders säurehaltig sind Zitronensaft, Orangensaft, Apfelsaft, aber auch Cola und Limonade sowie viele Obstsorten und Süßfrüchte. Das „Nuckeln“ an Trinkflaschen oder ein Hin- und Herspülen der Flüssigkeit zwischen den Zähnen verstärkt den Effekt. Trinkhalme oder ein zügiges Schlucken des Getränks verkürzen hingegen die Einwirkzeit der Säuren. Häufiger Fehler: Durch anschließendes Zähneputzen werden die durch die Säuren angelösten Mineralstoffe im Zahnschmelz weggeschrubbt. Stattdessen können neutralisierende Lebensmittel wie Käse, zahnfreundliche Bonbons und Kaugummi die Mahlzeit beenden und der Mund nur mit klarem Wasser ausgespült werden. Mit dem Zähneputzen sollte mindestens eine halbe Stunde gewartet werden. Vorsicht: Auch Knabberartikel aus gekochter Stärke wie Chips und Salzstangen gefährden die Zähne, denn hier finden die gleichen Abbauprozesse zu zahnschädigenden Säuren statt wie bei Süßigkeiten.

Zahngesunde Ernährung

Bissharte gesunde Lebensmittel wie Karotten, Äpfel oder Vollkornbrot regen zum kräftigen Kauen an. Das stärkt nicht nur die Zähne sondern stimuliert auch die Speichelbildung. Unser Speichel ist der wichtigste Helfer im Kampf gegen die Säuren, da er diese verdünnt und abfängt. Er sorgt für eine natürliche Selbstreinigung und Remineralisierung der Zähne. Weiche Lebensmittel wie Weißbrot, Spaghetti oder Fast Food lassen sich mühelos kauen und regen die Speichelproduktion nur wenig an. Dadurch „kleben“ die

zuckerhaltigen Lebensmittel förmlich an den Zähnen. Knackiges Gemüse und Nüsse sind deshalb nicht nur gesünder, sondern auch besser zu den Zähnen.

Vitamine für die Zähne

Einige Vitamine können die Gesundheit von Zahnfleisch und Zähnen ebenfalls verbessern. Vitamin A sorgt für besseres Wachstum und schnellere Regeneration der Mundschleimhaut. Besonders reichlich ist es in Karotten, Feldsalat, Spinat, Grünkohl und Leber enthalten. Vitamin C ist beteiligt am Aufbau des Dentins, der inneren Zahnhartsubstanz, und stärkt ebenfalls das Zahnfleisch. Rund 100 Milligramm davon brauchen wir am Tag. Um den Bedarf zu decken, reicht bereits eine Orange. Paprika, Brokkoli, Erdbeeren und Kiwi sind ebenfalls gute Vitamin-C-Quellen. Vitamin D ist nicht nur gut für die Knochen, sondern auch für unsere Zähne unerlässlich. Eier und Fischarten wie Lachs, Makrele oder Hering fördern durch ihren Vitamin-D-Gehalt die Einlagerung von Mineralien in den Zahn und somit die Härtung des Zahnschmelzes. Kalzium sorgt für einen starken Kieferknochen. Viel davon enthalten Milchprodukte, Gemüsesorten wie Broccoli, Grünkohl oder Rucola sowie einige kalziumreiche Mineralwasser.

Fluoride und Karies

Um Karies vorzubeugen ist es wichtig, ausreichend Fluoride zuzuführen. So werden die Zähne in ihrer Widerstandsfähigkeit gestärkt. Das Spurenelement Fluorid setzt die Säurelöslichkeit des Zahnschmelzes erheblich herab. Daneben kann es beginnende Zahnschäden heilen, indem es den Mineralverlust durch Förderung der Remineralisation rückgängig macht. Fluoride kommen zwar in den meisten Lebensmitteln vor, aber nur in geringen Mengen. „Diese Menge reicht für eine wirksame Kariesvorbeugung nicht aus.“ erklärt Prof. Dr. Stefan Zimmer, Sprecher der Informationsstelle für Kariesprophylaxe und zahnmedizinischer Experte an der Universität Witten/Herdecke. Deshalb sollten dem Körper zusätzlich Fluoride zugeführt werden – mit fluoridhaltiger Zahnpasta und durch Kochen mit fluoridiertem Speisesalz. „Die Fluoride im Salz wirken bereits im Mund an den Zähnen“, so der Experte. „Das fluoridierte Speisesalz wirkt vor dem Verschlucken lokal durch den direkten Kontakt mit der Zahnoberfläche. Es erhöht die Fluoridkonzentration im Speichel bis zu einer halben Stunde und schützt so schon beim Essen vor Karies.“

■ Wer die Umwelt schonen möchte, sollte weniger Fleisch essen – Bio bringt wenig

Erstmals wurden die ökologischen Vorteile umfassend untersucht, die eine ausgewogene Ernährung in Österreich bringen würde. Ein Umstieg auf Bio-Lebensmittel bringt vergleichsweise wenig. Wien (TU). – Eigentlich wissen wir ja, wie ausgewogene Ernährung aussehen würde: Reichlich Getreide, Kartoffeln und Reis, dazu viel Gemüse, Fleisch dafür nur in geringerem Ausmaß. Trotzdem finden sich auf Österreichs Speisezetteln noch immer zu viele Fleisch- und Wurstprodukte. Professor Matthias Zessner (Institut für Wassergüte, Ressourcenmanagement und Abfallwirtschaft, TU Wien) hat nun gemeinsam mit einem interdisziplinären Forschungsteam untersucht, welche ökologischen Auswirkungen eine ausgewogenere Ernährung in Österreich haben würde. Das Ergebnis: Gesunde Ernährung schont die Umwelt, spart Ressourcen und Anbaufläche. Auf Bio-Nahrung umzusteigen hat hingegen deutlich geringere ökologische und gesundheitliche Auswirkungen. Will man sich und der Umwelt etwas Gutes tun, ist der Griff zu frischem Obst und Gemüse viel wichtiger als jener zum Bio-Fleisch.

Unser Essen braucht zu viel Fläche

Auch wenn Österreich ein grünes, fruchtbares Land ist, kann unsere Natur nicht beliebig viele Menschen mit Nahrung versorgen. 3600 Quadratmeter Landfläche werden derzeit pro Person für die Ernährung benötigt ziemlich genau so viel, wie uns in Österreich zur Verfügung steht. Allerdings entspricht die Aufteilung nicht unserem Verbrauch: Österreich hat zwar ein Überangebot an Grünland, dafür aber zu wenig Ackerfläche. Bei unseren derzeitigen Ernährungsgewohnheiten bleibt uns also nichts Anderes übrig, als Futtermittel zu importieren etwa aus Brasilien. Zusätzliches Ackerland lässt sich in Österreich kaum mehr gewinnen, meint Matthias Zessner: Die Flächen, die man sinnvollerweise als Ackerland verwenden kann, sind bereits Ackerland. Ein ressourcensparender Umgang mit Österreichs Anbauflächen ist also wichtig.

Weniger Dünger, weniger Platzbedarf, weniger CO2

Was würde es für unsere Umwelt bedeuten, wenn sich die österreichische Bevölkerung gesund ernähren würde? Diese Frage lässt sich nur durch interdisziplinäre Forschung beantworten. Ermöglicht wurde das breit aufgestellte Forschungsprojekt durch das Förderprogramm proVISION des österreichischen Wissenschaftsministeriums (BMWF). So untersuchte die TU Wien gemeinsam mit der Österreichischen Vereinigung für Agrarwissenschaftliche Forschung (ÖVAF), dem Institut für Ernährungswissenschaften der Uni Wien und dem Energieinstitut an der Johannes Kepler Universität Linz, welche Folgen es hätte, wenn sich Österreich an die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung hielte. Der Konsum an Fleisch und Wurst müsste dazu etwa halbiert werden, Gemüse und Getreide würden hingegen deutlich

häufiger auf Österreichs Tellern landen. Das würde nicht nur Krebsraten reduzieren und Herz-Kreislaufkrankungen vorbeugen, der Flächenbedarf für die Ernährung würde durch ausgewogenere Ernährung von 3600m² auf 2600m² pro Person sinken, erklärt Matthias Zessner. Österreich könnte sich dann ohne Futtermittelimporte selbst versorgen, es bliebe sogar noch zusätzliche Fläche übrig. Die Umstellung würde zu einer Reduktion des Energieverbrauchs der Nahrungsmittelproduktion und zu einem deutlich geringeren Bedarf an Düngemitteln führen. Besonders relevant wäre der Rückgang an klimaschädlichen Gasen: Etwa 10% unseres Ausstoßes an CO₂-Äquivalenten fällt in der Nahrungsmittelproduktion an. Eine ausgewogene Ernährung würde etwa ein Drittel davon einsparen. Stark profitieren würden auch unsere Gewässer, durch die sinkende Belastung mit Stickstoff aus der Landwirtschaft.

Bio alleine bringt wenig

Gleichzeitig wurde in der Studie untersucht, welche Folgen ein Umstieg auf Bio-Lebensmitteln hätte. Die Auswirkungen in Hinblick auf Energiebedarf, Ausstoß klimarelevanter Gase wie CO₂ und Methan und auf die Belastung von Gewässern mit Stickstoff und Phosphor wären gering, und nicht unbedingt nur positiv, meint Matthias Zessner. Die Erzeugung von Bio-Lebensmitteln bedingt zwar einen deutlich reduzierten Einsatz von potentiell umweltschädlichen Pflanzenschutzmitteln, braucht aufgrund geringerer Produktionsintensität aber mehr Anbaufläche. Das Platzproblem der österreichischen Landwirtschaft und damit die Abhängigkeit von Ackerflächen in anderen Erdteilen würde durch Bio-Produktion also noch weiter verschärft. Einen weitreichenden Umstieg auf Bio-Landwirtschaft könnten wir uns in Österreich überhaupt nur leisten, wenn damit eine Reduktion des Fleisch- und Wurstkonsums einhergeht.

Gesünder sind Bio-Lebensmittel auch nicht unbedingt: Was Vitamine und andere wertvolle Inhaltsstoffe betrifft, gibt es keinen eindeutig nachweisbaren Unterschied zwischen Bio-Landwirtschaft und konventioneller Produktion. Der einzige nachweisbare Unterschied besteht in Rückständen von Pflanzenschutzmitteln, meint Matthias Zessner. Doch hier sind die gesetzlichen Grenzwerte so niedrig, dass man auch bei Produkten aus der konventionellen Landwirtschaft Österreichs keine Bedenken haben muss.

Bilderdownload: <http://www.tuwien.ac.at/dle/pr/aktuelles/downloads/2011/nahrung/>

Zusätzliche Kennzahlen finden Sie unter: http://www.tuwien.ac.at/aktuelles/news_detail/article/7087/

■ Kostenfalle „Kindermilch“: Kuhmilch ist die bessere Milch für Kinder

„Kindermilch“ wird als Kuhmilchersatz für Kinder ab dem zwölften Lebensmonat verkauft, ist aber bis zu vier Mal teurer als Kuhmilch. Das hat die Verbraucherzentrale Hamburg bei einer Untersuchung von 21 Kindermilchprodukten von fünf Herstellern festgestellt. Der Durchschnittspreis lag bei 1,75 Euro pro Liter, wobei das teuerste Produkt 2,27 Euro kostete. Ein Liter handelsübliche fettarme Kuhmilch wird dagegen schon für 54 Cent verkauft. „Kindermilch ist völlig überteuert. Die Rohstoffe für die Herstellung kosten nur wenige Cent. Doch Eltern haben pro Jahr bis zu 245 Euro Mehrkosten“, sagt Armin Valet, Ernährungsexperte der Verbraucherzentrale. Überdies sei ein Preisvergleich zwischen beiden Produktgruppen kaum möglich, da sich der Grundpreis bei der häufig in Pulverform angebotenen Ersatzmilch oft auf das Gewicht und nicht auf die verzehrsfertige Menge bezieht. Die Ergebnisse im Internet: www.vzhh.de.

Die Verbraucherzentrale hält schon den Begriff „Kindermilch“ für zweifelhaft. Es handele sich bei dem Produkt nicht um „Milch“, sondern um ein Milchsurogat. Das süße Getränk wird auf Basis von Magermilch mit Zutaten wie Maltodextrin als Füllstoff, pflanzlichem Öl, Zusatzstoffen und Aroma zusammen gemischt. Stoffe, die in der Milch von Natur aus nicht vorhanden sind. Zudem wird oft der Calciumgehalt beworben, obwohl dieser um ein Drittel geringer ist als bei Milch.

Der in der Werbung anzutreffende Slogan „gesünder als Kuhmilch“ werde von der Industrie damit begründet, dass der geringere Eiweißgehalt der nachgemachten Milch und höhere Gehalte an – künstlich zugesetztem – Eisen und Vitamin D von Vorteil seien. „Doch ‚Kindermilch‘ ist weder gesünder noch bei einer ausgewogenen Ernährung erforderlich. Sie nützt nur der Industrie, die wegen des Geburtenrückgangs Pseudoinnovationen erfinden muss, um die ‚Fütterungsdauer‘ der Kleinkinder zu verlängern und dadurch dauerhaft den Absatz zu sichern. Kleinkinder können ab dem zehnten Lebensmonat an die Familienkost herangeführt werden und somit auch normale Milch trinken“, kritisiert Valet. Er vermutet, dass Babykosthersteller mit den Produkten Kleinkinder möglichst früh an den Kunstgeschmack von aromatisierten Fertigprodukten gewöhnen wollen. Das könne aber zusammen mit zu hohem Zuckerkonsum die Basis für späteres Übergewicht sein.