

Foodnews 2012-01

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

■ **foodwatch fordert Verkaufsstopp für Becel pro activ**

Cholesterinsenkende Margarine als unkontrollierte Selbstmedikation mit unklaren Risiken und Nebenwirkungen

Die Verbraucherorganisation foodwatch fordert den Verkaufsstopp der cholesterinsenkenenden Margarine Becel pro.activ. „Der gesundheitliche Nutzen ist nicht belegt, es gibt Hinweise auf beträchtliche Risiken und nicht zuletzt empfehlen das Bundesinstitut für Risikobewertung und die Europäische Lebensmittelbehörde EFSA allen gesunden Menschen ohne erhöhten Cholesterinspiegel ausdrücklich, solche Produkte zu meiden“, erklärte Oliver Huizinga von foodwatch. „Becel pro.activ sollte nur auf ärztliche Empfehlung in der Apotheke abgegeben werden. Unilever sollte den freien Verkauf an Jedermann im Supermarkt stoppen und ein Zulassungsverfahren als Medikament anstrengen, damit die nach dem Arzneimittelrecht zuständigen Behörden den gesundheitlichen Nutzen sowie die Risiken und Nebenwirkungen beurteilen können.“ foodwatch hat heute auf der Internetseite www.abgespeist.de eine E-Mail-Aktion an Unilever gestartet, bei der Verbraucher den Konzern auffordern können, das Produkt aus dem Supermarktregal zu nehmen.

Becel pro.activ sind hochkonzentriert pflanzliche Phytosterine zugesetzt, bestimmte chemische Verbindungen, die praktisch baugleich sind mit Cholesterin. Unilever hat nachgewiesen, dass sie das „schlechte“ LDL-Cholesterin im Blut senken können. Doch Wirkung ist nicht gleich Nutzen: Ob eine durch Pflanzensterine bewirkte Senkung des Cholesterinspiegels auch das Risiko für Herzinfarkte senkt, ist nicht belegt, anders als bei cholesterinsenkenenden Arzneimitteln. In der Beeinflussung von Blut-Laborwerten allein jedoch liegt noch kein gesundheitlicher Nutzen. Im Gegenteil gibt es in Studien Hinweise auf erhebliche Nebenwirkungen von Pflanzensterinen. Diese könnten das Risiko für Herzerkrankungen sogar erhöhen, anstatt es zu senken, indem sie verursachen, was sie eigentlich verhindern sollen: Ablagerungen in Gefäßen. Im Herbst 2010 stellten Wissenschaftler in den Niederlanden außerdem erstmals vergrößerte Venen im menschlichen Auge durch Pflanzensterine fest – auch dies könnte für erhöhtes Infarktisiko sprechen, was dringend eingehend erforscht werden sollte.

„Becel pro.activ für jedes Kind zugänglich neben Rama und Lätta im Supermarkt anzubieten, ist die Aufforderung zu einer womöglich gefährlichen Selbstmedikation“, so Oliver Huizinga von foodwatch. In Übereinstimmung mit der Europäischen Lebensmittelbehörde EFSA rät das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), „dass der Verzehr von Lebensmitteln mit Phytosterinen von gesunden Menschen, die keinen erhöhten Cholesterinspiegel haben, ausdrücklich vermieden werden sollte“. Dazu Oliver Huizinga: „Wenn das staatliche Bundesinstitut für Risikobewertung und sogar die Europäische Lebensmittelsicherheitsbehörde so eindeutig vor dem Verzehr warnen, sollte sich Verbraucherministerin Ilse Aigner dafür einsetzen, dass medikamentenähnliche Lebensmittel wie Becel pro.activ nicht mehr frei im Supermarkt verkauft werden dürfen. Das Beispiel zeigt, dass man den Gesundheitsschutz nicht der Lebensmittelindustrie überlassen darf.“

Bisher ist gesetzlich zwar ein Hinweis auf der Verpackung vorgeschrieben, dass Lebensmittel mit Pflanzensterinzusatz für Personen gedacht sind, die ihren Cholesterinspiegel senken möchten. So steht auch auf der Becel-pro.activ-Verpackung im Kleingedruckten: „Exklusiv bestimmt für Personen mit überhöhtem Cholesterinspiegel.“ In seiner Werbung jedoch suggeriert der Konzern, mit der Margarine könnte praktisch Jedermann, der nur „ein wenig besorgt“ über seinen Cholesterinspiegel ist, vorsorglich – eben „pro.activ“ – etwas Gutes für seine Gesundheit tun. Oliver Huizinga: „Wer sich Sorgen über seinen Cholesterinspiegel macht, sollte zum Arzt gehen und nicht in den Supermarkt – und zu Risiken und Nebenwirkungen fragt man auch besser nicht Unilever, dort redet man über diesen Aspekt von Becel pro.activ nämlich nicht so gerne.“ foodwatch forderte auch die Hersteller anderer cholesterinsenkender Produkte auf, diese als Medikament zu behandeln und nicht länger frei als Lebensmittel zu verkaufen. Dazu gehören Deli Reform Active von den Walter Rau Lebensmittelwerken, Benecol von Emmi sowie Danacol von Danone.

■ **Kontrolleure: Lebensmittel sind so sicher wie nie zuvor**

IVA: Deutsche Landwirte setzen Pflanzenschutzmittel verantwortungsvoll ein – Rückstände in landwirtschaftlichen Produkten weiter gesunken

Verbraucherinnen und Verbraucher in Europa können bei frischem Obst und Gemüse ohne Bedenken zugreifen – ganz egal, ob die Produkte aus ökologischer oder konventioneller Landwirtschaft stammen. Die behördlichen Kontrollen in Deutschland und Europa stoßen immer seltener auf Rückstände von Pflanzenschutzmitteln in landwirtschaftlichen Produkten, die über den zulässigen Höchstgehalt liegen. Lediglich 2,6 Prozent aller Warenproben waren in Europa nach dem heute veröffentlichten dritten Rückstandsmonitoring der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit EFSA zu beanstanden; im Vergleichszeitraum waren es 3,5 Prozent. Das Monitoring bündelt die Ergebnisse von Kontrollen in der gesamten Europäischen Union aus dem Jahr 2009.

Der positive Trend setzt sich fort. Für landwirtschaftliche Produkte deutscher Herkunft sind die Ergebnisse, die das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) regelmäßig veröffentlicht, noch positiver: In den zurückliegenden vier Quartalsberichten aus den Jahren 2010 und 2011 lag der Anteil der beanstandeten deutschen Ware stets deutlich unter einem Prozent.

„Diese Zahlen sprechen eine eindeutige Sprache. Sie zeigen einerseits, dass die Lebensmittelkontrollen der Behörden greifen. Sie sprechen aber vor allem für den professionellen und verantwortungsvollen Umgang unserer Landwirte mit Pflanzenschutzmitteln“, kommentiert Volker Koch-Achelpöhler, Hauptgeschäftsführer des Industrieverbands Agrar e. V. (IVA), die Monitoring-Daten von EFSA und BVL. „Es ist wichtig, dass diese Botschaft auch beim Verbraucher ankommt. Denn viele sorgen sich völlig unbegründet um Rückstände; dabei ist eher der Verzicht auf frisches Obst und Gemüse der Gesundheit abträglich.“

Auch in Produkten aus ökologischem Anbau haben die Lebensmittelkontrolleure in Einzelfällen Pflanzenschutzmittel oberhalb der zulässigen Rückstände nachgewiesen. Bei Früchten und Nüssen waren 0,4 Prozent und bei Bio-Gemüse 0,5 Prozent der Proben zu beanstanden. Das wird viele Verbraucher verwundern, die meist irrtümlich davon ausgehen, dass im Ökolandbau keine Pflanzenschutzmittel eingesetzt werden.

Selbst wenn in Einzelfällen Überschreitungen von Rückstands-Höchstgehalten vorliegen, egal ob aus ökologischer oder konventioneller Produktion, bedeuten diese keineswegs ein Risiko für die Verbraucher. Auch darauf weist die EFSA in ihrem Bericht hin. Denn bei der Festlegung der Höchstgehalte für Pflanzenschutzmittel-Rückstände in Lebensmitteln sind sehr hohe Sicherheitsmargen eingerechnet (in der Regel mit dem Faktor 100).

■ **Vitamine: Obst und Gemüse besser als Tabletten**

Rund ein Viertel der Deutschen greift regelmäßig zu Vitaminen in Tablettenform. Das haben Experten des Bundesforschungsinstituts für Ernährung und Lebensmittel herausgefunden. Frauen greifen demnach häufiger zu Pillen als Männer. „Dabei haben Studien eindeutig bewiesen, dass wir in der westlichen Welt keine zusätzlichen Vitamine einnehmen müssen“, weiß Dr. Ulrike Roth, Gesundheitsexpertin bei TÜV Rheinland. „Die Industriestaaten und damit auch Deutschland zählen nicht zu den Vitaminmangeländern.“

Vitaminpillen bieten Drogerie- und Supermärkte in großen Mengen an. Sie versprechen mehr Wohlbefinden, stärkeres Haar und Nägel oder ein geringeres Erkältungsrisiko. "Es sind die vielfältigen wertvollen Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse, die das Immunsystem stärken. Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe können nicht in eine Tablette gepresst werden", erklärt Dr. Ulrike Roth. Die Expertin rät, auf eine abwechslungsreiche Ernährung zu achten: "Wer nur Fastfood isst und meint, seinen Vitaminhaushalt mit Tabletten auffrischen zu können, der irrt." Schon mehrere kleine Portionen Obst am Tag tragen zur ausgewogenen Ernährung bei. Expertentipp: Einfach einen Apfel in kleine Stückchen schneiden oder Weintrauben auf den Schreibtisch stellen. So ist Obst essen auch am Arbeitsplatz unkompliziert und ersetzt im Idealfall den Griff in die Gummibärentüte.

Wer sich trotzdem für Vitamine in Pillenform entscheidet, der sollte das Risiko der Überdosierung im Auge behalten. Heutzutage sind die meisten Vitamine nicht als geprüftes Arzneimittel auf dem Markt erhältlich und die Dosierungsbeschreibung auf den Packungen ist oft ungenau: "Die Verstoffwechslung variiert von Mensch zu Mensch und schnell nimmt man zu viel", weiß Dr. Roth. Wasserlösliche Vitamine wie Vitamin C scheidet der Körper bei Überdosierung zwar aus. Fettlösliche verbleiben jedoch im Organismus. "Das Bundesinstitut für Risikobewertung warnt bereits seit geraumer Zeit vor der Einnahme besonders hoch dosierter Vitamine", erläutert die Gesundheitsexpertin. Daher ist es ratsam, lieber einen Arzt zu konsultieren, anstatt wahllos Tabletten einzunehmen. Empfehlungen zur zusätzlichen Gabe von Vitaminen und Mineralstoffen gibt es heute nur noch für wenige Personengruppen, ein Beispiel ist die Gabe von Folsäure in der Schwangerschaft.

■ **Alnatura: Deutschlands nachhaltigstes Unternehmen**

"Ganzheitlich denken – nachhaltig handeln"

Die Entscheidung ist gefallen: Alnatura ist das nachhaltigste Unternehmen Deutschlands 2011. Dies verkündete die Jury des Deutschen Nachhaltigkeitspreises am 4. November in Düsseldorf. Landwirtschaftsministerin Ilse Aigner überreichte die Auszeichnung im Rahmen einer festlichen Gala an Professor Dr. Götz Rehn, den Gründer und Geschäftsführer von Alnatura. Dazu Rehn: „Wir freuen uns sehr über die Auszeichnung, die für uns Ansporn ist, unser gesamtes Tun noch nachhaltiger zu gestalten. Danken möchte ich unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, unseren Partnern, vor allem aber unseren Kunden: Denn sie ermöglichen uns seit über 27 Jahren, Sinnvolles für Mensch und Erde zu gestalten. Unsere ganz besondere Wertschätzung gilt unseren Bio-Bauern, die durch den ökologischen Landbau täglich einen großen Beitrag zum Klimaschutz leisten.“

Für die Auszeichnung, die unter der Schirmherrschaft von Bundeskanzlerin Angela Merkel steht, hatten sich dieses Jahr 670 Firmen beworben. Nominiert in der Kategorie „Top 3 Unternehmen“ waren neben Alnatura der Catering-Dienstleister Aramark und die Öko-Großbäckerei Ludwig Stocker Hopfisterei. Bereits in den beiden Vorjahren gehörte Alnatura zu den Top 3 der nachhaltigsten Unternehmen. Der Deutsche Nachhaltigkeitspreis wird seit 2008 an Unternehmen vergeben, die wirtschaftlichen Erfolg mit sozialer und ökologischer Verantwortung verbinden.

Die Jury begründet die Prämierung von Alnatura nicht nur mit dem Angebot von biologischen Lebensmitteln, sondern auch mit dem Engagement hinsichtlich der „Lösung von aktuellen Nachhaltigkeitsherausforderungen“. Als Beispiele nennen die Juroren die Saatgut-Aktion mit Spenden an den Saatgutfonds der Zukunftsstiftung Landwirtschaft sowie die Kampagne Vielfalterleben, eine Initiative für mehr Vielfalt und gegen Gentechnik in der Landwirtschaft. Für den sozialen Bereich betonte die Jury, dass Alnatura Kindern ermögliche, das ökologische Gärtnern ganz praktisch zu erleben, und lobte die „konsequente Kundenorientierung“. Informationen zu den verschiedenen Dimensionen der Nachhaltigkeit bei Alnatura: <http://www.alnatura.de/de/nachhaltigkeit>

■ **Verbraucherzentrale Sachsen gibt Gesundheitstipps zu Stevia**

Ab dem 2. Dezember 2011 dürfen in Deutschland Lebensmittel verkauft werden, die süßende Extrakte aus den Blättern der südamerikanischen Steviapflanze enthalten. Darauf weist die Verbraucherzentrale Sachsen hin. Die EU hat die so genannten Steviolglykoside zum Süßen diverser Lebensmittel wie zum Beispiel alkoholfreie Erfrischungsgetränke, Speiseeis, Milchprodukte, Suppen, Brühen und Konfitüren zugelassen. Auf dem Lebensmittel-Etikett müssen sie im Zutatenverzeichnis als Süßstoff deklariert entweder mit ihrer E-Nummer 960 oder ihrem Namen „Steviolglycoside“ gekennzeichnet sein.

Bislang scheiterte die Zulassung an gesundheitlichen Bedenken. Die europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) stuft nun den Stevia-Süßstoff bei einer täglichen Höchstdosis von 4 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht als unbedenklich ein. Daher muss die Lebensmittelindustrie unterschiedliche Höchstmengen bei der Verwendung in Lebensmitteln einhalten. Dennoch kann diese Menge vor allem von Kindern leicht überschritten werden, wenn sie viele derart gesüßte Getränke oder Lebensmittel verzehren.

Stevia-Fans erwarten die Zulassung des aus der Pflanze „Süßblatt“ bzw. „Honigkraut“ gewonnenen kalorienfreien und zahnfrendlichen Süßstoffs schon sehr lange. Auch die Lebensmittelindustrie fiebert dem Zusatzstoff mit dem vermeintlich natürlichen Image entgegen. Die industriell aufbereiteten Extrakte der Steviapflanze sind jedoch ebenso wenig ein Naturprodukt wie klassische Süßstoffe. Eine Werbung für diese Extrakte mit dem Zusatz „natürlich“ ist deshalb aus Sicht der Verbraucherzentrale irreführend. Die Verwendung von reinen Steviablättern in Lebensmitteln bleibt in der EU weiterhin verboten. Die Blätter werden als neuartige Lebensmittel eingestuft und fallen unter die Novel Food-Verordnung. Grund für die fehlende Zulassung: Steviablätter können je nach Herkunft unterschiedliche Anteile an süßenden Stoffen wie auch an Begleitstoffen enthalten. Eine Sicherheitsbewertung kann allerdings nur dann vorgenommen werden, wenn die genaue Zusammensetzung bekannt ist.

■ Nur zwei von drei Kindern und Jugendlichen frühstücken

WHO-Studienergebnisse unter Leitung der Universität Bielefeld veröffentlicht

Das Frühstück gilt als wichtigste Mahlzeit für Kinder und Jugendliche, weil es eine Basis für den Tag liefert. Internationale Studien zeigen einen positiven Zusammenhang zwischen einem ausgewogenen Frühstück und Aufmerksamkeits- und Gedächtnisleistungen im Schulalltag. Aber nur zwei von drei 11- bis 15-Jährigen in Deutschland frühstücken täglich. Dies zeigen die Ergebnisse der aktuellen Studie zum Gesundheitsverhalten von Schulkindern („Health Behaviour in School-aged Children“ – HBSC) der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Die internationale Vergleichsstudie wird im Abstand von vier Jahren in mittlerweile 40 Ländern Europas und Nordamerikas durchgeführt. Für den deutschen Studienteil ist eine Forschergruppe der Universität Bielefeld und von Hochschulen in Dresden, Frankfurt und Hamburg verantwortlich.

Wie die neue HBSC-Studie zeigt, steigt der Anteil derjenigen, die morgens das Frühstück auslassen, mit dem Alter: Bei den 15-Jährigen in Deutschland verzichtet jeder zweite darauf. Dabei findet sich ein deutlicher Einfluss der sozialen Lage: Kinder und Jugendliche aus Familien mit geringem Einkommen gehen häufiger ohne Frühstück aus dem Haus. Dass so viele Jugendliche auf das Frühstück verzichten, könnte, so die Forscher, mit dem Wunsch verbunden sein, das Gewicht zu reduzieren: Laut der Studie findet sich jedes zweite Mädchen und jeder dritte Junge zu dick, und jedes sechste Mädchen und jeder zehnte Junge machen aktuell eine Diät.

Für die jüngste Erhebungswelle der Studie wurden im Schuljahr 2009/10 über 20.000 Kinder und Jugendliche zwischen 11 und 15 Jahren an fast 300 Schulen bundesweit befragt. Grundlage war ein standardisierter Fragebogen, mit dem erfragt wurde, wie die Schüler selbst ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden und ihre Lebensqualität einschätzen. Erhoben wurden auch das gesundheitsrelevante Verhalten und soziale Einflussfaktoren auf die Gesundheit wie Schulklima, familiärer Wohlstand sowie die Beziehung zu Eltern und Freunden.

In Deutschland wurde die HBSC-Studie bereits zum fünften Mal durchgeführt. Koordiniert wurde sie von dem Bielefelder WHO Collaborating Centre for Child and Adolescent Health Promotion (WHO Kollaborationszentrum zur Kinder- und Jugendgesundheitsförderung) unter Leitung von Professorin Dr. Petra Kolip von der Fakultät für Gesundheitswissenschaften der Universität Bielefeld. „Die Studie bietet die einmalige Chance, die sozialen Einflussfaktoren auf die Gesundheit zu analysieren“, sagt Petra Kolip. „Für viele Bereiche zeigt sich noch immer der Einfluss des familialen Wohlstands als Indikator für die soziale Lage: Kinder und Jugendliche aus Geringverdiener-Familien bewegen sich weniger, essen seltener Obst und geben häufiger einen schlechteren Gesundheitszustand an. Dies ist relevant, wenn wir zielgruppengerechte Präventionsmaßnahmen entwickeln wollen.“

Die Ergebnisse der Studie sollen für die Gesundheitsförderung und Maßnahmen zur Verbesserung der gesundheitlichen Versorgung genutzt werden. So wurden Faktenblätter für Eltern und Lehrer entwickelt, die auf der Homepage des deutschen HBSC-Teams abgerufen werden: www.hbsc-germany.de/downloads/. Die

ersten Ausgaben widmen sich unter anderem den Themen Häufigkeit des Frühstücks, Körperbild und Diätverhalten, Sexualität und Verhütungsverhalten, Nutzung von Computer und Spielkonsole sowie sportliche Aktivität.

■ Wenn der Apfel plötzlich auf den Darm schlägt

Neues Taschenbuch zu Fructoseunverträglichkeit erhältlich

Mit unserer heutigen Ernährung nehmen wir weit höhere Mengen an Fructose auf, als von der Natur vorgesehen war. Bei vielen Menschen führt dies zunehmend zu Magen-Darm-Beschwerden und in einigen Fällen bis zu einer Fructoseunverträglichkeit. Wer sich gesund ernähren möchte, greift öfters in den Obstkorb. Die bunten Vitaminbomben sind in Puncto Gesundheit schließlich immer eine gute Wahl, oder etwa nicht? Was für viele Ernährungsexperten als Standardweisheit gilt, ist für immer mehr Deutsche mit unangenehmen Nebenwirkungen verbunden. Statt mehr Wohlbefinden folgen auf den vermeintlich gesunden Apfel Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfälle. Verantwortlich hierfür ist in vielen Fällen nicht wie oft vermutet eine Allergie, sondern eine Unverträglichkeit auf den enthaltenen Fructose. Fructose, so der chemische Name des Zuckers, wird im Darm über spezielle Transporter aufgenommen. Diese können nur eine gewisse Menge auf einmal bewältigen. Enthielt die letzte Mahlzeit mehr Fructose, gelangt ein Teil hiervon weiter bis in den Dickdarm. Dabei zieht der Zucker Wasser mit sich und verursacht Durchfälle. Zudem ist Fructose ein gefundenes Fressen für Darmbakterien, die diese unter anderem zu blähenden Gasen umwandeln. Immer mehr Menschen leiden an einer Schwäche des Fructosetransporters und vertragen folglich weit geringere Mengen als die Normalbevölkerung. Doch warum reagiert unser Körper immer öfter empfindlich auf den Zucker?

Fructose ist im modernen Speiseplan weiter verbreitet als bei unseren Vorfahren. Während es früher üblicherweise regionale Obstsorten nur zur Erntesaison gab, können wir im heutigen Supermarkt rund ums Jahr aus einer breiten Palette an Früchten aus der Region und aus Übersee wählen. Dabei zählt oftmals vor allem eins: ein besonders süßer Geschmack. Zuckerreiche Sorten wie Pfirsiche, Nektarinen, Mangos oder Mandarinen erfreuen sich besonderer Beliebtheit. Züchter legten daher in den letzten Jahrzehnten ihr Augenmerk verstärkt auf einen hohen Zuckergehalt, so dass viele Sorten mittlerweile mehr Fructose enthalten als die ursprünglichen Varianten. Zudem avancierte Fructose zu einem beliebten Süßstoff in der Lebensmittelindustrie und ist heute auch in Produkten zu finden, die ansonsten kein Obst oder Gemüse enthalten. Die Folge ist ein ständiges Angebot an Fructose, auf das unser Körper nicht vorbereitet ist. Statt zu süßen Früchten sollte der Griff daher öfters zu säuerlichen Obstsorten und Gemüse gehen. Produkte mit einem hohen Fructosezusatz wie Softgetränke, Eiscreme oder Quarkspeisen für Kinder sollten zudem nur selten auf der Einkaufsliste stehen. Für Personen, die empfindlich auf den Zucker reagieren oder bereits mit einer diagnostizierten Fructoseintoleranz leben, bietet das Taschenbuch „Essen mit Köpfchen bei Fructoseunverträglichkeit“ einen schnellen Überblick, was im Körper passiert und wie eine angepasste Ernährung Beschwerden vorbeugt. Dieses ist ab sofort für 6,90 Euro im Buchhandel erhältlich.

■ Reis ist nicht gleich Reis: Grundnahrungsmittel unter der Lupe

Ohne Reis wäre die Menschheit vermutlich schon längst verhungert: Pro Kopf werden jedes Jahr etwa 100 Kilogramm Reis produziert. Während in Deutschland nur etwa 3,3 Kilogramm pro Kopf und Jahr verzehrt werden, sind es in Indonesien 140 Kilogramm. In vielen Teilen der Welt ist Reis das einzige und/oder wichtigste Grundnahrungsmittel. Für den Anbau von Reis bedarf es tropischer bis subtropischer Bedingungen mit Temperaturen von 25 bis 40 °C und hoher Niederschlagsmengen. Diese benötigen nicht nur die Bewässerungskulturen, auch der Trockenreisanbau ist wasserintensiv. Hier erfolgt der Anbau nur nicht in stehendem Wasser wie bei Nassreis.

Auch in Europa wird Reis angebaut, beispielsweise in der französischen Camargue, in Spanien, Griechenland, Portugal und in Italien. Doch Reis ist nicht gleich Reis, auch wenn es auf den ersten Blick so aussieht. Bekannt ist beispielsweise Basmati-Reis. Das Hindi-Wort „Basmati“ bedeutet „Duft“ und weist auf das unverkennbare Aroma hin. Der Name ist in Indien und Pakistan geschützt und darf ausschließlich für bestimmte Sorten verwendet werden. Patna-Reis ist der am meisten verbreitete Langkornreis, der wenig Eigengeschmack hat, aber in vielen Ländern kultiviert und verzehrt wird.

Ähnlich länglich, aber kleinkörnig ist der in Thailand und Laos angebaute Jasminreis, der einen süßlich-blumigen Geschmack hat und gerne zu Fischgerichten gegessen wird. Grüner Reis ist eine Spezialität aus Vietnam und wird vor der Reife geerntet. Da sich der Zucker noch nicht in Stärke verwandelt hat, wird er beim Kochen zu Brei. Der sogenannte Klebreis ist in ganz Asien beliebt und wird vornehmlich für Süßspeisen und herzhaft Breigerichte verwendet. Wildreis dagegen ist botanisch gesehen kein Reis, sondern eine Wasserpflanze, die am Ufer von Seen und Flüssen wächst. Er ist deutlich eiweiß- und nährstoffreicher als der "echte" Reis.

Insgesamt liegt Reis neben Mais und Weizen an der Spitze der Weltproduktion von Grundnahrungsmitteln. Kaum ein Nahrungsmittel erreicht allerdings das Spektrum von der einfachen "Armen-Mahlzeit" bis zum kulinarischen Hochgenuss – beispielsweise verarbeitet als Sushi oder Risotto. Auch Bier, Schnaps (z. B. Arrak) oder Wein (z. B. Sake) lassen sich aus Reis herstellen. Reis ist damit eine der vielfältigsten und wichtigsten Pflanzen, die sich die Menschheit zu Nutzen gemacht hat.

■ Cholesterin: Was den Blutfettspiegel natürlich senkt

Cholesterin ist lebenswichtig, im Überfluss jedoch gefährlich. Ist der Cholesterinspiegel zu hoch, müssen die Blutfettwerte gesenkt werden. Die richtige Ernährung und natürlich wirksame Arzneimittel helfen dabei. Cholesterin: Allein das Wort jagt manch einem einen Schauer über den Rücken. Denn meist wird der fettähnliche Stoff automatisch mit lebensbedrohlichen Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall in Verbindung gebracht. Dabei handelt es sich bei Cholesterin zunächst einmal um etwas ganz Natürliches und für den Menschen sogar Lebenswichtiges. Der Körper stellt diesen Fettstoff selbst her, vor allem in der Leber und im Dünndarm. Darüber hinaus nehmen wir Cholesterin auch mit der Nahrung zu uns. Tierische Lebensmittel enthalten Cholesterin, pflanzliche hingegen sind cholesterinfrei. Im Körper ist der Fettstoff wichtiger Bestandteil der Zellwände und Ausgangssubstanz für Gallensäure und Sexualhormone. Da Cholesterin nicht wasserlöslich ist, muss es zunächst in eiweißhaltige Hüllen, so genannte Lipoproteine, gepackt werden, ehe es durchs Blut transportiert werden kann. Lipoproteine mit niedriger Dichte (LDL) befördern Cholesterin von der Leber in die verschiedenen Organe, Lipoproteine mit hoher Dichte (HDL) bringen es aus den Organen wieder zurück zur Leber, wo es entsorgt wird. Problematisch wird es, wenn zu viel LDL-Cholesterin im Blut zu finden ist. Dann nämlich kann es sich an den Gefäßwänden ablagern und eine Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) begünstigen. Das ist auch der Grund, warum LDL als „schlechtes“ Cholesterin bezeichnet wird. „HDL ist hingegen das ‚gute‘ Cholesterin, weil es bei hohen Werten vor Arteriosklerose schützt“, erläutert Dr. Volker Schmiedel, Chefarzt der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik Kassel in seinem Ratgeber „Cholesterin: Endlich Klartext“ (Trias Verlag, 14,99 Euro).

„Normale“ Werte gibt es nicht

Fest steht: Ungünstige Cholesterinwerte im Blut sind ungesund, gefährden Herz und Gefäße und sollten gesenkt werden. Ab welchen Werten es jedoch tatsächlich Zeit zum Handeln ist, variiert von Mensch zu Mensch. Es hängt ganz entscheidend von individuellen weiteren Risikofaktoren (wie Rauchen oder Bluthochdruck) sowie vom Verhältnis von LDL und HDL ab. Nach Einschätzung vieler Experten sollte das Gesamtcholesterin bei gesunden Menschen ohne jegliche Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht über 240 Milligramm pro Deziliter (mg/dl) liegen, der LDL-Wert nicht über 160 mg/dl. Für Menschen mit Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind hingegen deutlich geringere Gesamt- und LDL-Cholesterinwerte erstrebenswert. Zu berücksichtigen ist immer auch der Quotient von LDL zu HDL. Er sollte je nach Anzahl der Risikofaktoren unter vier oder drei, bei Patienten mit Diabetes sogar unter zwei liegen. Beispiel: Bei einem LDL-Wert von 150 mg/dl und einem HDL-Wert von 50 mg/dl liegt der Quotient bei drei und somit für stoffwechselgesunde Menschen im „grünen Bereich“.

Vorsicht, Fettfallen!

Erste Maßnahme: Die richtige Ernährung! Dabei kommt es ganz entscheidend darauf an, mit Fett bewusst und vor allem mit tierischen Fetten sparsam umzugehen. „Wählen Sie bei allen tierischen Lebensmitteln – außer Fisch – magere Sorten oder fettarme bzw. fettreduzierte Varianten aus und verwenden Sie Kokosfett, Butter, Sahne, Schmalz und Speck sparsam“, rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. „Bei verarbeiteten Lebensmitteln sollten Sie auf versteckte Fette achten, zum Beispiel in Rahmgemüse, Feinkostsalaten, Gratins, Pizza, Dressings, Kuchen und Torten.“ Ziel der fettreduzierten Ernährung ist es, vor allem die Aufnahme gesättigter Fettsäuren zu reduzieren. Gut fürs Herz und für die Blutfettwerte sind hingegen die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, die reichlich in fettem Seefisch stecken. „Zur Erhöhung der Omega-3-Fettsäurezufuhr aus Pflanzen sind Lein- und Hanföl besonders gut geeignet“, sagt Cholesterin-Experte Volker Schmiedel.

Häufig und reichlich auf den Tisch kommen sollten neben fetten Fischmahlzeiten vor allem pflanzliche und damit cholesterinfreie Lebensmittel wie Vollkorngetreide, Nudeln und Reis, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Kartoffeln. Um „Cholesterinbomben“ wie Innereien, Meerestiere, Aal und Räucherfisch gilt es hingegen einen Bogen zu machen. Und: Zwei bis drei Eier pro Woche sind genug! Um die Blutfettwerte zu senken und das Herz zu schützen, ist es außerdem wichtig, regelmäßig Sport zu treiben, aufs Rauchen zu verzichten und Übergewicht abzubauen.

Natürliche Helfer aus der Apotheke

Ergänzend zu einer gesunden Lebensweise können auch natürlich wirksame Arzneimittel aus der Apotheke helfen, zu hohe Blutfettwerte wieder in den Griff zu bekommen. Bekannt für ihren positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel ist die Artischocke: Extrakte aus dieser Heilpflanze können dazu beitragen, erhöhte Blutfettwerte zu senken und das Verhältnis von LDL- zu HDL-Cholesterin zu verbessern. „Die Einnahme eines Artischocken-Präparates sollten Sie mit einer sehr ballaststoffreichen Kost oder sogar mit einem zusätzlichen Ballaststoffpräparat verbinden“, rät Chefarzt Schmiedel.

Außerdem sei es wichtig, ein hochwertiges, gut dosiertes Präparat auszuwählen. Tipp: Wird Artischocke nicht vertragen, kann Gelbwurz (Curcuma) eine Alternative sein. „Auch Curcuma regt die Gallenproduktion und -ausschüttung an“, erläutert der Mediziner. Neben Artischocke und Curcuma gehört der Knoblauch zu den Heilpflanzen, die den Cholesterinspiegel senken können. Auch hier gilt es, auf eine ausreichend hohe Dosierung zu achten und ein Präparat mit standardisiertem Wirkstoffgehalt zu wählen. Am besten lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.

■ Warum Ingwer, Safran und Kreuzkümmel gesund machen

Das Wissen um die Heilkraft der Gewürze ist 5.000 Jahre alt – nur leider in Vergessenheit geraten

Gewürze waren bis ins 19. Jahrhundert die einzig wirksame Arznei, die den Menschen zur Verfügung stand. Und sie sind bis heute so gut für unsere Gesundheit wie vor 5.000 Jahren. Doch das Wissen um deren Heilkräfte verschwand allmählich, weil sich die Medizin immer mehr auf die industrielle Herstellung von Medikamenten und den gezielten Einsatz einzelner Substanzen konzentrierte. Den verschütteten Wissensschatz der Hochkulturen, der Antike und des Mittelalters rund um die Heilwirkung der Gewürze hebt jetzt Spitzenkoch und „Gewürzpapst“ Alfons Schuhbeck mit seinem neuen Buch „Meine Reise in die Welt der Gewürze“ (Verlag Zabert Sandmann, 993 S., 24,95 EUR).

Hier einige Beispiele:

Die Menschen in Mesopotamien wussten schon vor 5.000 Jahren, dass Lungenentzündungen am besten mit heißen Fenchelumschlägen zu behandeln sind – eine Therapie, die in Europa bis zur Entdeckung der Antibiotika üblich war. Auch kannten sie bereits die segensreichen Wirkungen des Knoblauchs, der vor Bakterien und Pilzen schützt und Alterserscheinungen wie Arterienverkalkung und Bluthochdruck bekämpft. Im Ägypten der Pharaonen wurden ein paar Jahrhunderte später die Früchte des Johanniskrautbaums sehr geschätzt, weil sie die Blutfettwerte senken und die Fettverdauung beschleunigen. Wacholder war eines der beliebtesten Heilmittel überhaupt. Man setzte die Beeren unter anderem als harntreibendes Medikament und zur Senkung des Blutzuckerspiegels ein. Kreuzkümmel wiederum wurde verabreicht, um den Speichelfluss, die Gallensaftausscheidung und die Aktivität der Bauchspeicheldrüse zu fördern – lauter Erkenntnisse, die bis heute aktuell sind. So wird gegenwärtig diskutiert, ob man Kreuzkümmel wegen seiner positiven Wirkung auf die Bauchspeicheldrüse und Wacholder wegen seines erstaunlichen Effekts auf den Blutzucker als Präventionsmittel gegen die Volkskrankheit Diabetes einsetzen kann.

Dass auch Bockshornklee bei Diabetes hilft, wussten schon die Menschen in der griechischen Antike vor 2.500 Jahren. Und dem Basilikum schrieben sie eine reinigende sowie harntreibende Kraft zu. Pfeffer wurde als probates Mittel gegen Husten und andere Brustleiden gelobt. Tatsächlich ist heute wissenschaftlich belegt, dass er vor Erkrankungen der Atemwege schützt. Schwarzer Pfeffer beeinflusst dank seiner ätherischen Öle außerdem die Entgiftungskapazität der Leber positiv. Genauso wichtig wie der Pfeffer war für die antiken Ärzte die aus Indien importierte Ingwerwurzel. Sie habe eine erwärmende Wirkung, fördere die Verdauung und sei insgesamt gut für den Magen, hieß es damals. Das alles ist inzwischen ebenfalls bewiesen.

Die Römer übernahmen vieles von den Griechen, berichteten darüber hinaus aber auch vom verdauungsfördernden, krampflösenden Koriander und vom Magenmittel Kümmel. Bei Kopfschmerzen rieben sich die Menschen die Schläfen mit Minzöl ein – nichts anderes machen wir heute auch. Linderung

bei Kopfweh versprach zudem Schwarzkümmel – in ein Tuch gefüllt, zerrieben und unter die Nase gehalten. Durch das Einatmen der ätherischen Öle schwellen die Nasenschleimhäute ab, der Kopf wird binnen kürzester Zeit klar. In arabischen Ländern kennt jeder Mensch diese so einfache wie effektvolle Sofortmaßnahme. Nur wir Europäer wollen davon nichts mehr wissen.

Die islamische Medizin war im Mittelalter der Gipfel der Heilkunst, weil sie das Wissen der Antike bewahrte und fortschrieb. Und so machte ein arabisches Sprichwort vom lebensrettenden Salbei auch in unserem Sprachraum die Runde: "Wer Salbey baut, den Tod kaum schaut." Außerdem war bekannt, dass Kampfer dem Herz guttut, Tamarinden, Kassia und Aloe die Verdauung fördern, und kein Mittel wirkungsvoller bei der Schmerzbehandlung ist als Mohn. Auch die Anwendung von Safran war vielfältig. Man wusste: Er kann die Sehkraft verbessern, die Atemwege stärken und harntreibend wirken. Ein Segen für Magen und Milz ist er auch noch. Und zu guter Letzt steigert er die Lust bei Mann und Frau.

Im europäischen Mittelalter ist vor allem das Wirken der Äbtissin und Visionärin Hildegard von Bingen (1098-1179) hervorzuheben. Dass eine gute und kluge Ernährung zwangsläufig zu einer guten Gesundheit führt, war eine der Maximen ihres Denkens. Die Königin der Klostermedizin empfahl etwa bei Niedergeschlagenheit eine Mischung aus Muskatnuss, Ceylonzimt und Gewürznelken. Im 11. Jahrhundert wurden dann zunehmend die Universitäten die Zentren der europäischen Medizin. Parallel dazu entstanden die ersten Apotheken, die selbst Kräuter kultivierten und Gewürze mischten – bis schließlich im 19. Jahrhundert die Pharmazie mit industriell hergestellten Medikamenten ihren Siegeszug antrat und das Wissen um die Heilkraft der Kräuter und Gewürze immer mehr in den Hintergrund rückte.

■ **Kreative Resteküche: Lebensmittel verwerten statt wegwerfen**

Wohin mit den schon weichen Tomaten, dem Naturjoghurt, dessen Mindest-Haltbarkeitsdatum gerade abgelaufen ist, und den gekochten Kartoffeln vom Vortag? Ein Salat wäre eine prima Alternative: Lebensmittelreste kreativ verwerten statt wegwerfen – so lautet die Devise des Ratgebers „Kreative Resteküche“ der Verbraucherzentrale NRW.

Statt ein Ei über die Essensreste zu schlagen oder Altbackenes aufzuwärmen hilft die Küchenhilfe auf 230 Seiten bei der Resteverwertung von A wie Armer Ritter bis Z wie Zitronensuppe: Übersichtliche Tabellen und zahlreiche Rezepte liefern Ideen für eine kreative und leckere Verarbeitung von Obst, Gemüse, Kräutern, Fleisch und Co. Tipps rund um Einkaufen, Vorratshaltung und Haltbarmachen runden die einfallsreiche Lektüre rund um Resteverwertung in der Küche ab.

Der Ratgeber „Kreative Resteküche – einfach, schnell, günstig“ ist für 9,90 Euro in jeder Beratungsstelle der Verbraucherzentrale NRW erhältlich. Für zuzüglich 2,50 Euro Porto und Versand kann das Buch auch bestellt werden.