



Simon Tanner / NZZ

Was ist Superfood – und ist es wirklich besonders gesund?

Goji-Beeren, Chiasamen, Avocado und andere exotische Lebensmittel werden oft als supergesund beworben. Aber der Begriff Superfood ist irreführend.

Frage: Ständig sehe ich den Begriff Superfood, oft bei Lebensmitteln, die ich nicht einmal kenne. Was ist Superfood eigentlich, und ist es wirklich so gesund wie behauptet?

Was super ist, hat Superkraft, ist doch klar. Superfood muss also besonders gesund sein, sonst hieße es nicht so – oder? Leider fangen die Probleme gleich beim Namen an. Der Begriff Superfood ist rechtlich nicht definiert, weder in der Schweiz noch in Deutschland oder anderswo. Er stammt aus dem Marketing und kann beliebig verwendet werden.

«Dinkel – des isch Superfood aus Deutschland», schwärmt in treuherzigem Schwäbisch ein deutscher Müeslihersteller im Radio von seiner Körnermischung. Das Schweizer Boulevardblatt «Blick» erklärt die heimischen Heidelbeeren, Waldhonig und Leinsamen zu Superfood.

Ins Bewusstsein gelangte der Begriff etwa seit 2010, zeigt der Suchverlauf bei Google. Damals kamen exotische Früchte, Wurzeln und Samen auf den europäischen Markt: Goji- und Acai-Beeren, Quinoa, die peruanische Maca-Wurzel, nicht zu verwechseln mit Matcha, dem grünen Tee, ebenfalls Superfood; Teile des indischen Moringa-Baums, die Algen Spirulina und Chlorella sowie Chiasamen, um nur einige zu nennen.

Es gibt sie pur oder als Pulver, Pillen oder Tee, das Marketingrezept der Hersteller ist simpel: zum Produkt eine rührende Geschichte von gesunden Ureinwohnern, die steinalt werden und jahrtausendealtes medizinisches Wissen haben – fertig ist der Super-Werbemix.

Kaum ein Werbeclaim für Superfood ist nachweisbar

Die meisten Produkte bleiben jedoch den Beweis schuldig: Der gegenwärtige Wissensstand ist mehr als dünn, erklärt die Universität Zürich auf ihrer Webseite. Das zeigt auch die Arbeit der europäischen Lebensmittelbehörde Efsa. Dort müssen Hersteller, die mit Aussagen zur Gesundheit werben wollen, wissenschaftliche Belege zur Prüfung einreichen. Doch kaum ein Werbeclaim besteht das Verfahren: Für fast alle Superfood-Kandidaten ging die Sache bisher schlecht aus.

So sollte Quinoa laut einem Produzenten für schöne, gesunde Haare sorgen – laut Efsa jedoch nicht. Spirulina-Algen wurden als besondere Energielieferanten angepriesen – falsch, sagt die Efsa, nachzulesen bei der deutschen Verbraucherzentrale. Die Organisation verleiht Superfoods auf ihrer Webseite rundheraus das Prädikat: «Wirkung nicht bewiesen».

Einige Super-Kandidaten gelten je nach Dosierung und Zubereitung sogar als gesundheitlich bedenklich. Chiasamen zum Beispiel, die erst 2009 in Europa zugelassen wurden, sind ein recht junges Lebensmittel in hiesigen Breiten. Sie sollen nicht übermässig konsumiert und nicht zu hoch erhitzt werden, warnt das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung. In Moringa-Pulver und in chinesischen Goji-Beeren wurden Rückstände von Pflanzenschutzmitteln entdeckt.

Hafer und Heidelbeeren sind auch super

Auch zeigen Ernährungsexperten und Verbände, darunter die Schweizerischen Bauern, dass heimische Lebensmittel den Exoten in nichts nachstehen, und empfehlen Walnüsse statt Avocados, Hafer statt Quinoa, Heidelbeeren statt Acai-beeren. Die Efsa bescheinigte schon einige günstige Wirkungen: Walnüsse können helfen, die Wände der Blutgefässe elastisch zu halten, Joghurt ist gut für die Darmflora, Dörrpflaumen fördern die Verdauung, Hafer und Gerste lassen mit günstigen Ballaststoffen den Blutzuckerspiegel nach der Mahlzeit weniger stark ansteigen.

Das ist längst Volkswissen und belegt keine Superkraft – Lebensmittel sind keine Medikamente, betont Dr. David Fäh, Präventionsforscher und Ernährungsmediziner an der Berner Fachhochschule: «Viele pflanzliche Lebensmittel haben günstige Wirkungen. Die sollte man in die Ernährung einbauen oder möglichst vielfältig essen. Einzelne angebliche Superfoods machen eine gute Ernährung nicht gesünder. Außerdem gibt es keine Lebensmittel, die per se gesund oder ungesund sind.»

Die Behauptung, dass Superfoods wichtige Nährstoffe in besonders hoher Menge enthalten, ist ohnehin zweifelhaft. Denn nach dieser Definition wären auch Zitronen und Steaks Superfood – mit viel Vitamin C und vielen hochwertigen Proteinen. Auch die gute alte Butter wäre demnach ein Superknaller, mit über 80 Prozent Fett, das immerhin lebenswichtig ist. Was die vielgerühmten Antioxidantien angeht, die vor Zellstress und freien Radikalen schützen sollen: Sie stecken zwar in Heidel- und Acai-beeren, Kohl, Granatäpfeln oder grünem Tee. Doch das ist ein weiterer Hype, denn die zellschützende Wirkung ist bis heute wissenschaftlich nicht eindeutig belegt.

Dem Körper nur so viel geben, wie er verwerten kann

Tierische Lebensmittel sind unter den Superfood-Kandidaten kaum vertreten, obwohl sie für die menschliche Ernährung wichtig sind. Die Schweizer Bauern zählen Hühnereier zum Superfood, denn die enthalten hochwertiges Protein, dazu wichtige Vitamine und Fette. Doch auch die schlichte heimische Ware wirkt keine Wunder und macht weder automatisch gesund noch schlau, schlank oder jung.

Angeblich hochdosierte Nährstoffe in einem einzigen Lebensmittel sind sowieso sinnlos, sagt David Fäh: «Alle wichtigen Stoffe sollte man in Mengen aufnehmen, die der Körper auch nutzen kann, möglichst aus dem ganzen Lebensmittel und nicht hoch dosiert als Nahrungsergänzungsmittel oder Pulver. Das kann der Gesundheit sogar schaden. Der Körper hat kein Interesse daran, ein Maximum aufzunehmen. Er braucht das Optimum – nicht mehr, als er verwerten kann.»

Quelle:

Neue Zürcher Zeitung, online

von Johanna Beyer

01.11.2023, 05.30 Uhr

<https://www.nzz.ch/wissenschaft/was-ist-superfood-und-ist-es-wirklich-besonders-gesund-id.1758640>