

Pressemitteilung

Irreführender Ernährungstrend „Superfood“

Berlin, 16. Juni 2017 - Sie werden als „Superfood“ vermarktet und gelten als Vitaminbomben, Eiweiß-Kraftpakete, Schlankmacher oder Anti-Agig-Produkte. Exotische Lebensmittel wie Chia-Samen, Açai-Beeren oder Gohi-Beeren erobern immer mehr Küchen in Deutschland. „Nicht jeder Ernährungstrend verbessert die Gesundheit. Sind die Anbaubedingungen importierter Waren unklar, drohen sogar gesundheitliche Risiken durch Schadstoffbelastungen“, sagt Dr. Gregor Matthesius, stellvertretender Leiter der BARMER Landesvertretung Berlin/Brandenburg.

Allergiker sollten besonders vorsichtig sein

Die exotischen Früchte, Nüsse und Saaten sind oft mit Pestiziden und Schwermetallen belastet, obwohl sie auf der Verpackung als „wild“ oder „unbehandelt“ deklariert werden. Verbraucherschützer beanstanden zum Beispiel regelmäßig die Qualität getrockneter Goji-Beeren, weil sie die Höchstmengen an Unkrautvernichtungs- oder Insektenschutzmitteln überschreiten. Insbesondere kranke Menschen und Allergiker sollten vorsichtig beim Verzehr sein, denn bei Superfoods in Kapseln oder Pülverchen kann es durch die hohe Konzentration von reizenden Bestandteilen zu Gesundheitsproblemen kommen. „Verbraucher sollten darauf achten, dass sie Produkte kaufen, deren Inhalte genau deklariert sind und deren Schadstoffgehalt regelmäßig überprüft wird“, rät Matthesius. Auch die Testergebnisse, die den vermeintlich hohen Nährstoffgehalt beweisen, seien irreführend. Sie würden meist unter Laborbedingungen, in Tierversuchen oder mit hohen Dosierungen erzielt, die alltäglichen Ernährungsweisen in keinster Weise entsprächen.

Regionale Produkte bestehen den Superfood-Vergleich

„Wer sich ausgewogen ernähren möchte, kann getrost auf heimische Produkte zurückgreifen“, sagt Matthesius. So enthielten Schwarze Johannisbeeren zum Beispiel mehr Vitamin C als Goji-Beeren. Der Pflanzenfarbstoff Anthocyan, der Körperzellen vor freien Radikalen schützt, ist in Rotkohl stärker enthalten als in Açai-Beeren. Und ungesättigte Fettsäuren liefern Leinsamen genauso gut wie Chia-Samen.

Landesvertretung

Berlin

Brandenburg

Axel-Springer-Straße 44
10969 Berlin

www.barmer.de/p006131
www.twitter.com/BARMER_BB

Markus Heckmann
Tel.: 0800 332060 44 4006
markus.heckmann@barmer.de