



Heimische Superfoods –
besser als die Exoten?



Heimische Superfoods – besser als die Exoten?

Sie versprechen Gesundheit, Schönheit und Jugendlichkeit: Superfoods. Dazu tragen sie aufregende Namen wie Açaí, Chia, Goji oder Moringa. Was viele dabei vergessen: Unsere regionalen „Superfoods“ stehen den Exoten in nichts nach – ganz im Gegenteil!

Unsere Großmütter kannten sie schon lange: Nahrungsmittel, die Wunderwirkungen hatten und heute als Superfoods bezeichnet werden. Bewiesen sind dabei allerdings nur einige der gesundheitsfördernden Eigenschaften. So sollen etwa Zwiebeln gut gegen hohen Blutzuckerspiegel sein und vor Herzinfarkt schützen. Äpfel können bei Asthma und zur Entgiftung der Leber helfen. Brokkoli soll gegen Entzündungen und zur Stärkung des Immunsystems beitragen. Dabei ist die Liste an heimischen Superfoods mindestens ebenso lang, wie deren gute Eigenschaften viele sind. Schade also, dass sie lange in Vergessenheit gerieten.

Was ist ein Superfood?

Was so medienwirksam überall angepriesen wird, definiert das Oxford English Dictionary als „... nährstoffreiches Lebensmittel, das für Gesundheit und Wohlbefinden als besonders förderlich erachtet wird“. Aha! Das Europäische Informationszentrum für Lebensmittel findet: „Eine fachliche Definition des Begriffs existiert nicht, und obwohl wissenschaftliche Studien oft positive

gesundheitliche Wirkungen ergeben, lassen sich die Resultate nicht unbedingt auf die reale Ernährung übertragen.“ Denn von manch einem Nahrungsmittel müsste man raue Mengen verzehren, damit die gewünschte Wirkung eintritt. Dann halten wir es doch lieber mit unseren Großmüttern, die bestimmten Lebensmitteln den Vorzug gaben, weil sie sich durch einen hohen Gehalt an wertvollen Vitaminen, Nährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen – also gesundheitsfördernd, u. a. wegen ihrer entzündungshemmenden und antibakteriellen Wirkung – auszeichneten und im „Selbsttest“ überzeugten.

Nährstoffe – ohne lange Wege und Umweltbelastung

Auch wenn Açaí, Chia oder Goji eindeutig „sexier“ klingen als Heidelbeere, Leinsamen oder Johannisbeere, die weite Reise aus den exotischen Gebieten bis zu uns – und damit die Belastung für die Umwelt – steht in keinem sinnvollen Verhältnis. Zumal dabei auch die Frische und der Geschmack auf der Strecke bleiben, werden sie doch meist unreif geerntet und liegen wochenlang in Schiffscontainern. Dazu kommt noch, dass die Exoten oft mit hohen Mengen an Schadstoffen belastet sind, die hierzulande als alarmierend gesundheitsschädlich gelten. So werden regelmäßig Pestizide, Schwermetalle (z. B. Arsen oder Cadmium), polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (organische Verbindungen, die oft krebserregende und/oder erbgutverändernde Eigenschaften haben), Microcystine (starkes Lebergift) oder



gar Mineralöl in den exotischen Superfoods gefunden, was sie gleich deutlich weniger super macht. Apropos Belastung: Auch die entsprechend hohen Preise strapazieren das Budget so manches Gesundheitsbewussten mehr als nötig; stattdessen sollte er sich lieber auf regionale Alternativen besinnen.

Super, was unsere Äcker hergeben!

Unsere heimischen dunklen Beeren, wie die Apfelbeere, der Holunder oder die Brombeere, aber auch unser rotes Obst und Gemüse, wie die Kirsche, die Weintraube oder der Rotkohl, weisen mindestens so viele antioxidativ wirkende Inhaltsstoffe auf wie die vielgepriesene Açaí-Beere. Weil auch sie freie Radikale bekämpfen, schützen sie unsere Zellen ebenso gut. Leinsamen hat genauso viele Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffe wie Chia. Auch Zwiebeln, Porree, Schnittlauch oder Knoblauch enthalten viele sekundäre Pflanzenstoffe, die dazu



beitragen, den Blutdruck oder das Cholesterin zu senken, die Verdauung und das Immunsystem zu fördern und vieles mehr. Sehr gesund sind auch unsere heimischen Kohlarten, Rettiche und Hülsenfrüchte, um nur einige zu nennen. Über die deutsche Walnuss haben Wissenschaftler herausgefunden, dass sie sogar das Denkvermögen erhöht.



Lieber regional als „irrational“

Der heimische Marktstand bietet gesunde Alternativen zu den von weither gereisten Superfoods:

- Himbeeren statt Granatäpfel
- Brokkoli oder Grünkohl statt Weizengras
- Heidelbeeren, Brombeeren, Holunderbeeren statt Açaí
- Dinkel, Grünkern oder Hirse statt Quinoa
- Leinsamen statt Chia-Samen
- Löwenzahn-, Kamillen- oder Hagebuttentee statt Matcha-Tee
- Himbeeren oder Johannisbeeren statt Goji-Beeren
- Sanddorn und Möhren statt Moringa-Blätter
- Grünkohl und rote Trauben statt Schisandra-Beeren

Exotisches „Superfood“ - exotische Wirkung?

Noch etwas gilt es zu bedenken, wenn man Superfood auf seinen Speiseplan setzen will: Es gibt Ernährungswissenschaftler, die von exotischen Superfoods abraten. Denn während ihr positiver Effekt für die Gesundheit längst nicht bewiesen ist, weiß man inzwischen aber um einige Risiken: z.B. Wechselwirkungen mit Arzneimitteln. Wer Granatapfel essen möchte, aber Medikamente nimmt, sollte einen zeitlichen Mindestabstand einhalten, damit die Wirkung nicht beeinträchtigt wird. Wer Blutgerinnungsmittel nimmt, sollte Goji-Beeren (selbst in Form von Goji-Beeren-Marmelade!) absolut meiden.

Vor allem, wenn es sich um angereicherte Superfoods handelt, heißt es besonders vorsichtig zu sein: Was als übliche Verzehrmenge nicht schädlich ist, kann hochkonzentriert enormen gesundheitlichen Schaden verursachen.

Links:

www.sgd.de/kursseite/ernaehrungsberaterin.html

www.welt.de/wissenschaft/article1556483/Lebergift-in-alternativen-Algenmitteln-gefunden.html

www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/376/publikationen/polyzyklische_aromatische_kohlenwasserstoffe.pdf

www.zentrum-der-gesundheit.de/antioxidantien-ia.html

www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/sekundaere-pflanzenstoffe-und-ihre-wirkung/

Ernährung - eine Wissenschaft für sich

Superfoods lassen sich ohne fundierte Kenntnisse kaum richtig einordnen. Auch bei vielen anderen Ernährungstrends weiß man nicht, ob sie gesund oder eher schädlich sind. Dazu braucht man das nötige Hintergrundwissen. Dieses und vieles mehr erlernt man in unserer Weiterbildung zum/zur Ernährungsberater/in.

Gerade weil es heute so viele Trends und Ernährungsweisen gibt, hilft diese Art der Fachausbildung bei der Orientierung. Schließlich sollen Ernährungstrends auch alltagstauglich sein. Ernährungsberater/innen sind gefragt wie nie! Ob Sie die Weiterbildung haupt- oder nebenberuflich nutzen wollen oder einfach nur gut informiert mitreden möchten - Sie profitieren allemal.



Folgen Sie uns auf ...



 **0800 806 60 00** (gebührenfrei)
Mo.-Fr. 8-20 Uhr / Sa. 10-18 Uhr

 **Beratung@sgd.de**

 **www.sgd.de**

 **fb.com/sgd.Fernstudium**

sgd
DEUTSCHLANDS
FÜHRENDE FERNSCHULE

Studiengemeinschaft Darmstadt GmbH
Ostendstraße 3
64319 Pfungstadt bei Darmstadt

Ein Unternehmen der Klett Gruppe