

Aktuelles für Multiplikatoren im Bereich Ernährung



Aktuelles aus Nordrhein-Westfalen

Trügerische Werbung für Haushalts-Wasserfilter Wie gelingt der Ausstieg aus der Kükentötung? Auf russisch und türkisch: Infos zum Schulmilchprogramm

Neues aus Wissenschaft und Praxis

Grillen bis zum Verkohlen – doch nicht ungesund? Nährwertprofil für Kinder-Lebensmittel-Werbung Irisin – Keine Umwandlung von weißem in braunes Fettgewebe Achtung, Antioxidantien?

Bücher und Medien

Billig. Billiger. Banane. Wie unsere Supermärkte die Welt verramschen

Inhaltsverzeichnis

Seite

3	Fdi	ita	rial

Kurzmeldungen

- 3 A2-Milch - die leichter verdauliche
- 3 Gastro-Aktion "Restlos genießen"

Aktuelles aus Nordrhein-Westfalen

- 4 WHO-Zucker-Guideline: Die Position der DGE
- Food Waste Management Systeme gegen 4
 - Lebensmittelverschwendung
- 4 Jetzt auch auf russisch und türkisch: Infos zum Schulmilchprogramm
- 5 Trügerische Werbung für Haushalts-Wasserfilter
- 6 Wie gelingt der Ausstieg aus der Kükentötung?
- 7 Ernährung im Präventionsgesetz-Entwurf unzureichend berücksichtigt
- 8 Falscheindruck der Packungs-Schauseite kaum korrigierbar

Fragen aus der Beratung

- 9 Was ist eigentlich Gemüsetee?
- Was bedeutet eigentlich das "Verhältnis Kollagen/Fleischeiweiß" 9 auf der Hackfleisch-Verpackung?

Schwerpunkt

- Ernährung als Weltanschauung: Vorsichtshalber-Ohne-Esser 10
- Mission Ernährung: Wenn Gesundheit zum Diktat wird 13

Neues aus Wissenschaft und Praxis

- Irisin Keine Umwandlung von weißem in braunes Fettgewebe 14
- 14 Schlankheitsmittelbetrug in USA
- 14 Zulassung eines neuen Diätmittels erwartet
- 15 Achtung, Antioxidantien?
- Nährwertprofil für Kinder-Lebensmittel-Werbung 15
- Grillen bis zum Verkohlen doch nicht ungesund? 16
- 17 Vegane Grillprodukte

Recht und Gesetz

- 18 Lebensmittel ohne Grenzen
- 18 Almased – Landgericht untersagt gewichtige Versprechen

Bücher und Medien

- 19 Billig. Billiger. Banane. Wie unsere Supermärkte die Welt verramschen
- 19 Über das Essen

Quellenverzeichnis 19

Termine 20

Internet

20 Interessantes im Netz

Achtung!

Namen, Adressen, Telefonnummern, Mailadressen - vieles ändert sich im Laufe der Zeit. Hat sich bei Ihnen auch etwas geändert? Dann teilen Sie es uns doch bitte mit, damit Sie auch weiterhin regelmäßig den Knack•Punkt bekommen und die Newsletter nicht in der unendlichen Weite des Internet verloren gehen.

wir und Sie auf der Höhe der Zeit sind.

Danke!

l m p r e s s u m

Herausgeberin:

Verbraucherzentrale NRW e.V. Mintropstraße 27 • 40215 Düsseldorf

Federführend für die Arbeitsgemeinschaft "Kooperation Verbraucherinformation im Ernährungsbereich in Nordrhein-Westfalen", gefördert durch das Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen.

Kooperationspartner:

- AOK Nordwest
- AOK Rheinland/Hamburg
- Landesvereinigung der Milchwirtschaft NRW e.V.
- · Landwirtschaftskammer NRW
- Rheinischer LandFrauenverhand e.V.
- Westfälisch-Lippischer Landfrauenverband e.V.
- STADT UND LAND e.V.
- Universität Paderborn,
- Ernährung und Verbraucherbildung · Verbraucherzentrale NRW e.V.

Fachliche Betreuung und Koordination:

Verbraucherzentrale NRW e.V. Bereich Ernährung und Umwelt

Redaktion:

Verbraucherzentrale NRW e.V. Bernhard Burdick (verantwortlich) Angela Clausen (AC) Telefon: 02 11 / 38 09 - 121, Fax: 02 11 / 38 09 - 238

E-Mail: knackpunkt@vz-nrw.de

Angela Clausen (AC)1, Mechthild Freier (mf)2, Philip Heldt (Hel)¹, Stefanie Lehmann (SL)¹ Christiane Manthey (man)3, Isabelle Mühleisen (IMÜ)1, Ursula Plitzko (Pli)¹, Laura Ruck⁴, Monika Vogelpohl (Vog)1

- Verbraucherzentrale NRW e.V.
- Fachjournalistin für Ernährung, Korschenbroich Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.
- ⁴ Fachhochschule Münster

Vertrieb und Abonnentenbetreuung:

Verbraucherzentrale NRW e.V. Andrea Sandvoß

Telefon: 02 11 / 38 09 - 121, Fax: 02 11 / 38 09 - 238 E-Mail: knackpunkt@vz-nrw.de

Bezugsbedingungen:

Jahresabonnement (6 Hefte) Inland 18,00 €, Ausland 26,00 € inklusive Versand, gegen Rechnung. Der Bezugszeitraum des Abonnements beträgt zwölf Monate und verlängert sich um weitere zwölf Monate, wenn der Abonnementvertrag nicht spätestens zwei Monate vor Ende des Bezugszeitraums gekündigt wird. Die Kündigung des Abonnementvertrags hat schriftlich zu erfolgen. Die vollständigen Bezugsbedingungen sind nachzulesen unter

--- www.vz-nrw.de/knackpunkt oder können bei uns angefordert werden.

Nächste Ausgabe:

August 2015, Redaktionsschluss 15. Juli 2015

Die Verbreitung unserer Informationen liegt uns sehr am Herzen. Trotzdem müssen wir uns vor Missbrauch schützen. Kein Text darf ohne schriftliche Genehmigung der Herausgeberin abgedruckt werden.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Herausgeberin wieder.

Gestaltung, Satz, Druck:

Verbraucherzentrale NRW e.V. $Gedruckt\ auf\ 100\ \%\ Recycling papier-ausgezeichnet$ mit dem Blauen Engel.

ISSN 1866-6590

Knack • Punkt Iuni 2015

Liebe Leserinnen und Leser,

einen kleinen Hauch von Sommer durften wir schon spüren – und riechen. Denn kaum wird es draußen ein wenig wärmer, sind die Grill-Liebhaber wieder in ihrem Element und brutzeln, was der Kühlschrank so her gibt – meist allerdings eher fleischlastig. Das könnte sich aber durchaus ändern, da der Trend zum Vegetarischen und Veganen weiter ungebrochen ist und das Angebot an veganem Grillgut täglich wächst. *Wie gut – oder auch nicht gut – diese* Produkte sind, zeigen Ihnen die Eraebnisse einer Bachelorarbeit der Fachhochschule Münster in Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg. Außerdem haben wir uns für Sie nach dem aktuellen Wissensstand rund um's Grillen und die Vermeidung von PAKs dabei erkundigt. Schließlich gab es im letzten Jahr Meldungen, wonach *Verkohltes am Grillaut gar nicht so* schlimm wäre, ganz im Gegenteil sogar wie Aktivkohle alles Böse wegfangen würde (S. 16).

Und wenn wir schon bei Ernährungsphilosophien sind: Im Schwerpunkt-

artikel beschäftigen wir uns mit den Vorsichtshalber-ohne-Essern, jener Bevölkerungsgruppe, die ohne gesicherte Erkenntnis sicherheitshalber und gesundheitsbewusst schon mal auf Gluten, Laktose oder Beta-Kasein A2 (s. unten) verzichtet (S. 10ff). Des Weiteren berichten wir von einer wichtigen Erkenntnis der Begleitforschung des Portals Lebensmittelklarheit, wonach nämlich der erste (falsche) Eindruck der Schauseite einer Lebensmittelverpackung auch durch eine korrekte Zutatenliste kaum noch revidierbar ist (S. 8). Das spricht wieder einmal ganz stark für Nährwertprofile, damit eben nicht jedes ernährungsphysiologisch weniger wertvolle Lebensmittel mit den tollsten Aussagen rund um Gesundheit und Nährwert beworben werden darf. Genau solche Nährwertprofile hat die WHO jetzt vorgelegt, um damit die Werbung für wenig geeignete Kinderprodukte einzudämmen (S. 15). Wir dürfen gespannt sein, ob damit endlich der nötige Druck auf die EU-Kommission entsteht. Nicht zuletzt betrifft das neue

Aktuelles dur Multiplikatoren im Bereich Ernährung

Schwerpunkt

Ernährung als WettanschauungVorsichtshalber-Ohne-Esser

Gluten ohne

EXTRA Gluten

Gluten

Gluten

Togesund im Frassahals-Wasserfilter
Wie gelingt der Ausstig aus der Klimeistung?

An ossisch und Fischen ihne verweichte der sie der sie

allen. Leider ist die Ernährung im Präventionsgesetz-Entwurf bisher nur unzureichend berücksichtigt und es gibt deutlichen Nachholbedarf und Kritik von vielen Seiten, auch von den Verbraucherzentralen. Lesen Sie deren Stellungnahme und Forderungen ab S. 7.

Eine interessante Lektüre wünscht

Ihre Redaktion

Kurzmeldungen

A2-Milch - die leichter verdauliche

Sie kommt aus Neuseeland und steht auch schon in den Milchregalen des Vereinigten Königreichs: die A2-Milch. Sie wird nicht etwa durch ein besonderes Produktionsverfahren hergestellt, sondern stammt von genetisch anders veranlagten Kühen.

Unterschieden werden die (normale) A1- und die neue A2-Milch durch die Form des Milcheiweiß Beta-Kasein. Normalerweise sind sowohl Beta-Kasein A1 als auch Beta-Kasein A2 vertreten, bei bestimmten Rassen dagegen nur A2. Im Gegensatz zu A1 soll bei der Verdauung von A2 kein Beta-Casomorphin 7 entstehen, welches für die Intoleranz von normaler Milch bei manchen Menschen verantwortlich gemacht wird. Die wissenschaftliche Grundlage der A2-Milch-Vorzüge ist aber umstritten.

Während in manchen Internetforen die A1-Milch gar für Krankheiten wie Diabetes Typ I, Herzerkrankungen, Autismus und Schizophrenie verantwortlich gemacht wird, bezieht sich die Werbung in England vordergrün-

dig lediglich auf eine bessere Verträglichkeit: "pure cow's milk that you may find easier to digest" und "If you have trouble to digest milk, a2 Milk™ could be for you" und "Welcome back to milk". In den "Health News" auf der Internetseite des Vertreibers wird dann jedoch von einer Studie berichtet, wonach eine Beziehung zwischen A1-Kasein und atopischem Ekzem gefunden wurde. Immer wieder wird betont, wie wichtig Milch in der Prävention ist - und dank A2-Milch könnten jetzt wieder (fast) alle Milch konsumieren. Die A2-Milch ist in Großbritannien sowohl als Vollmilch als auch fettarm erhältlich - und deutlich teurer als normale Milch.

Präventionsgesetz die Arbeit von uns

Nach Laktose und Gluten gibt es nun einen weiteren unerwünschten Inhaltsstoff, dessen Fehlen intensiv beworben werden kann.

Nach Auskunft der Landesvereinigung Milch NRW e.V. spielt diese Milch in NRW bisher keine Rolle. (AC)

Quellen: "A2-Milch im Kommen", Lebensmittelzeitung 14 vom 02.04.15 ♦ http:// a2milk.co.uk [abgerufen am 22.04.15]

Gastro-Aktion "Restlos genießen"

Mit der bundesweiten Aktion ruft das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) zum Einpacken und zur Mitnahme von Essensresten in der Gastronomie auf. Es solle zur Selbstverständlichkeit werden, dass die Reste nicht im Müll, sondern in einer "Beste-Reste-Box" landen.

Um das Einpacken leicht zu machen, werden bundesweit insgesamt 15.000 kompostierbare "Beste-Reste-Boxen" verteilt. "Restlos genießen" ist eine Gemeinschaftsaktion der BMEL-Initiative "Zu gut für die Tonne!" und von GREENTABLE, einem Infoportal für nachhaltige Gastronomieangebote.

In den USA, Großbritannien oder Schweden ist es schon lange ganz normal, übrig gebliebenes Essen mitzunehmen – was auch ein Kompliment für den Koch ist. (AC)

Quelle: BMEL-Pressemeldung Nr. 71/15 vom 10.03.15

---- www.greentable.de

... kurz gefasst _

WHO-Zucker-Guideline: Die Position der DGE

Im letzten Knack•Punkt (2/2015, S. 10f) berichteten wir über die neue WHO-Zucker-Richtlinie. Die Position der Deutschen Gesellschaft für Ernährung lag uns damals noch nicht vor. Sie wurde erst am 7. April 2015 veröffentlicht. Zur Ergänzung hier die wesentlichen Aspekte daraus:

Es sei schwierig, klare Dosis-Wirkungs-Beziehungen und Grenzwerte für Zucker abzuleiten, auch wenn diese für verbraucher- und gesundheitspolitische Empfehlungen wünschenswert wären. Aus DGE-Sicht ist die Datenlage dafür noch zu unsicher, insbesondere für den Grenzwert von < 5 % (schwache Evidenz), welcher praktisch nur schwer zu erreichen ist. Die DGE wird diesen Aspekt weniger stark betonen. Es sei aber zu begrüßen, die Bevölkerung auf mögliche Folgen einer hohen Zuckerzufuhr und damit hohen Energiezufuhr hinzuweisen und eine Reduzierung der Zufuhr zu empfehlen. Das stände im Einklang mit der sechsten der zehn DGE-Regeln "Zucker und Salz in Maßen. Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z.B. Glucosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich." In der Modellkalkulation für den DGE-Ernährungskreis liegt die Zuckerzufuhr unter zehn Energieprozent. Es sei natürlich plausibel, dass bei einer ad libitum-Zufuhr der Zuckerkonsum zum Gewichtsanstieg beiträgt. Das sei ein Effekt der Energiedichte der Nahrung und träfe genauso für Fett zu. In Hinblick auf Karies sei nicht nur die Zuckermenge, sondern auch die Frequenz von großer Bedeutung. Daher empfehle die Deutsche Gesellschaft für Zahnerhaltung den Verzehr von zuckerhaltigen Lebensmitteln und Getränken grundsätzlich einzuschränken, die Frequenz zuckerhaltiger Zwischenmahlzeiten und Getränke zu vermindern (maximal vier) und bevorzugt zuckerfreie Zwischenmahlzeiten und Getränke auszuwählen. Die DGE weist im Rahmen der Diskussion um die Zuckerzufuhr erneut darauf hin, dass Ernährungsempfehlungen sich nicht allein auf einen Nährstoff/ein Lebensmittel konzentrieren sollten, sondern immer die Kombination im Blick haben müssen. Das vollständige Positionspapier der DGE steht im Internet.

Auch Udo Pollmer beschäftigte sich in seinem "Ernährungsunsinn des Monats" (April 2015) mit der WHO-Richtlinie. Er fasste das Ganze so zusammen: "Diese Forderung ist offenbar eine verkappte Marketingaktion für künstliche Süßstoffe, denn es gibt nicht einen einzigen soliden Beleg, dass Zucker dick oder krank macht." Was die Evidenzen angeht – darüber haben wir im Knack-Punkt berichtet. Allerdings sollte man der WHO zumindest zugestehen, dass sie sich nicht für, sondern gegen Süßstoffe ausspricht, wie die gerade für Europa veröffentlichten Nährwertprofile für Kinderlebensmittel-Werbung (s. S. 15) zeigen – mit einer Nulltoleranz für Süßstoffe z.B. bei Erfrischungsgetränken und Milchprodukten.

Food Waste Management – Systeme gegen Lebensmittelverschwendung

zwei Jahren Forschung und Diskussionen in acht Ländern stellt das EU-Projekt-Team FoRWARD vier Unter-Projekte vor: ein Einführungsvideo, ein E-Learning-Handbuch, ein "MiniSpiel" und eine Tauschplattform. Diese Werkzeuge sollen allen hel-Lebensmittelverluste und Verschwendung zu reduzieren und einen Leitfaden zur Ausbildung eines Food Waste Management zu entwickeln. Insbeson-



dere richten sie sich an Repräsentanten der Lebensmittelindustrie bzw. -distribution. Im E-Learning-Handbuch, welches es auch in einer gedruckten Version (Hrsg. Prof. Bernd Haller et al., European Retail Academy) vor allem für Bibliotheken und Papierleser gibt, finden sich Module nicht nur zu Abfallentstehung, Lagerung, Transport, rechtlichen Rahmenbedingungen und Lebensmittelsicherheit, sondern auch zu *Corporate Social Responsibility*, Marketingstrategien, Kriterien für die Auswahl von Wohltätigkeitsorganisationen, Spendenbuchhaltung und -vereinbarung, Partnersuche entlang der *Total Supply Chain* etc. Es soll nicht nur hilfreiches Werkzeug sein, sondern auch zu Diskussionen anregen und allen Interessierten die Möglichkeit bieten, Alternativen oder Ergänzungen einzubringen.

Die Druckausgabe ist für 45,- € plus Versand über Peter Erdmann/ GDE GmbH, Rheinweg 121, 53129 Bonn erhältlich (Rabatt bei größeren Stückzahlen).

Jetzt auch auf russisch und türkisch: Infos zum Schulmilchprogramm

Mit einem Film und mit Flyern in der jeweiligen Landessprache will die NRW-Landesregierung Einwandererfamilien aus dem russischen und türkischen Sprachraum zur Teilnahme am EU-Schulmilchprogramm motivieren, da die Ergebnisse der Bundesstudie "Schulmilch im Fokus" gezeigt haben, dass Kinder von Einwandererfamilien deutlich weniger Schulmilch trinken. Informationen in russischer und türkischer Sprache seien der richtige Ansatz, so Vertreter der FÖDERATION TÜRKISCHER ELTERNVEREINE NRW (FÖTEV) sowie Vertreter des Bundesverbands Russischsprechender Eltern (BVRE). Die Filme können über den QR-Code auf den Flyern mit einem Smartphone aufgerufen oder auf der Internetseite angesehen und heruntergeladen werden.

Quelle: Presseinfo 6/2015 der Landesvereinigung Milch NRW vom 06.05.15

---- www.schulmilch.nrw.de

(AC)

Marktcheck der Verbraucherzentrale NRW

Trügerische Werbung für Haushalts-Wasserfilter

Trinkwasser wird streng kontrolliert. Was aus der Leitung fließt, hat in der Regel beste Qualität, so dass eine zusätzliche Aufbereitung im Haushalt meist überflüssig ist. Bei falschen Maßnahmen oder verbrauchten Filtern kann sich die Wasserqualität dagegen sogar verschlechtern. Knack•Punkt berichtete darüber bereits im April 2013 (S. 8f).

Wie aber werden derartige Filtersysteme beworben? 14 Herstellerangebote im Internet hat sich die Verbraucherzentrale NRW genauer angesehen und Dubioses festgestellt: "Bei mehr als der Hälfte der dargebotenen Filter wird die Wasserqualität schlecht geredet oder die Angst vor Schadstoffen und Krankheiten geschürt. Mit abenteuerlichen Qualitätsversprechen werden Kunden im nächsten Schritt zum Kauf von meist teuren Anlagen animiert, die die Wasserqualität verbessern sollen."

Angstmachend

Gar nicht harmlos waren Aussagen, die Verbraucher/-innen Angst vor Krankheiten durch ungefiltertes Wasser machen, z.B. "Eine Störung dieser Ordnung ist mit Krankheiten verbunden. Tumore entstehen durch Zerstörung der Wasserstruktur in der Zelle, also im intrazellulären Wasser.

Untersuchung der Stiftung Warentest, Mai 2015

Keiner der untersuchten neun Tischfilter ist empfehlenswert. Vor allem bei ihrer Hauptfunktion, der Enthärtung von Leitungswasser, schneiden sie schlecht ab. Spätestens nach der Hälfte der angegebenen Filterkapazität senken alle die Wasserhärte nur noch mangelhaft. Einige Filter geben Silber, einer sogar potentiell kanzerogenes Dichlormethan ins Wasser ab. Insgesamt erhielten drei Filter ein "befriedigend", vier ein "ausreichend" und zwei ein "mangelhaft". Um die Bakterienbelastung durch die Filter gering zu halten, empfehlen die Tester, die Filter (!) unbedingt im Kühlschrank aufzubewahren.

[...] Die Folge ist der Beginn eines wuchernden Krebsgeschwürs." Allerdings finden sich auf den Anbieterseiten nie direkte kausale Aussagen mit Bezug auf das Produkt. Aussagen zu "schlechtem Wasser", Krebs o.ä. stehen meist auf Unterseiten oder präsentieren sich hinter Verlinkungen.

Übertreibend

Weiter wird behauptet, dass im Trinkwasser bis zu 3.000 Verunreinigungen wären, die Trinkwasserverordnung aber nur für 32 von ihnen Grenzwerte (meist chemische, einige mikrobiologische) vorsieht. Hierbei handelt es sich aber um sogenannte Indikatorparameter, die bei einer schlechten Wasserqualität auch ohne Untersuchung aller möglichen Stoffe zu einem Alarm führen würden. Eine genaue Auflistung gibt es im Trinkwasserbericht (s. Kasten rechts).

Gewarnt wird auch vor Medikamenten, Nitrat oder Blei, die die Filter entfernen können sollen. Medikamente und Nitrat stellen kein Problem dar. Blei stammt nur aus sehr alten Hausleitungen (vor 1973) und die Betreiber von Wasserversorgungsanlagen müssen darüber informieren, wenn Blei in ihrer Anlage verbaut ist – auch dann, wenn der Grenzwert eingehalten ist. Da das Blei im Wasserfilter gesammelt wird, könnte es durch einen nicht rechtzeitig ausgetauschten Filter sogar zu einer akuten Bleivergiftung kommen. Hier hilft nur der Austausch der Leitungen oder die Verwendung anderer Wasserquellen.

Besonders interessant war die Aussage, wonach Trinkwasserfilter helfen, den Körper "zu entschlacken". Ob das gleichzeitig mit einem Gewichtsverlust einhergeht?

Esoterisch

Die Hälfte der untersuchten Internetauftritte behauptet, dass es durch den Einsatz bestimmter Filter/Verfahren zu einer "Harmonisierung", "Vitalisierung", "Levitation", "Energetisierung" oder "Transformation" des Wassers kommt und es damit in seinen natürlichen oder ursprünglichen Zustand zurückgeführt wird. Alternativ wird versprochen, "hexagonales Wasser" herzustellen. Danach soll "reines" Wasser Informationen aufnehmen können, ein "Gedächtnis" haben und "anzeigen, mit welchen Substanzen und Strahlung es in Kontakt gekommen ist". Oder das Trinkwasser bekommt durch das Verfahren ganz ohne Druck "Zeit, sich zu entfalten wie bei einem guten Wein". Basis für derartige Aussagen sind meist esoterische Lebensanschauungen, die darauf beruhen, dass Kräfte und Einflüsse außerhalb der naturwissenschaftlichen Weltanschauungen existieren. Für diese pseudowissenschaftlichen Aussagen gibt es keinerlei wissenschaftliche Belege. Da hilft es auch nicht, wenn als "Beweis" für die Verbesserung des Wassers durch solche Verfahren angebliche Wissenschaftler und Ärzte angeführt werden.

Fazit

In der Regel sind Wasserfilter aus gesundheitlichen Gründen weder notwendig noch sinnvoll, auch dann nicht wenn besonders sensible Verbrauchergruppen wie ältere Menschen,

Bericht zur Trinkwasserqualität

Die EG-Trinkwasserrichtlinie verpflichtet die Mitgliedstaaten, alle drei Jahren einen Trinkwasserbericht vorzulegen. Der aktuelle Trinkwasserbericht für Deutschland (Berichtszeitraum 01.01.2011-31.12.2013) wurde Anfang des Jahres 2015 vom Um-WELTBUNDESAMT vorgelegt. Danach ist das Trinkwasser aus größeren zentralen Anlagen (decken 90 % der Versorgung) flächendeckend von sehr guter Qualität. Grenzwertüberschreitungen sind danach absolute Einzelfälle. Die Überschreitung des Nitratgrenzwerts (50 mg/l) bei Trinkwasser ist weiter rückläufig, liegt seit 2009 bei nahezu o %. Grenzwertüberschreitungen für Blei (> 10 µg/l) kommen in weniger als 0,1 % der Proben vor.

Kranke oder Kinder im Haushalt leben. Hier wäre es – wenn überhaupt – sinnvoller, Wasser gegebenenfalls abzukochen, um eine eventuelle Keimbelastung zu minimieren.

Informationen zu den verschiedenen Methoden der Wasseraufbereitung im Haushalt sind im Internetauftritt der Verbraucherzentrale NRW zu finden. (AC/Hel/SL)

Quellen: S. 19

Eine Frage der Ethik

Wie gelingt der Ausstieg aus der Kükentötung?

Wie im Knack•Punkt 2/2015, S. 4, berichtet, hat das VERWALTUNGS-GERICHT MINDEN am 30. Januar 2015 in einem Musterverfahren zum Verbot der systematischen und mas-

totyp zur Geschlechtsbestimmung im Ei vorliegen würde. Dazu wird mit einem Laser eine kleine Öffnung in das drei Tage bebrütete Ei geschnitten. Mittels Nah-Infrarot-Raman-Spektros-

Tierwohl-Initiative des Bundeslandwirtschaftsministeriums
Ausstieg aus dem Töten männlicher Küken

ZIEL: Das Töten ca. 45 MILLIONEN
mberlicher Klären, die bei der Vermahrung von
Lægehannen anfallen, musa vermieden werden

Elek werden anfallen, musa vermieden werden

Datch Analyse des gestreuten
Lichts an den Bulzarilan wird
des Geschlechte bestieren.

Po Laser wird ein Kläschale
geschnitten.

Gwilles Bundennießeriam für
femitrong und Lendwischule
senchnitten.

Gwilles Bundennießeriam für
femitrong und Lendwischuler
John Unterviellen und geschnichten.

Gwilles Bundennießeriam für
femitrong und Lendwischuler
John Unterviellen und geschnichten.

Gwilles Bundennießeriam für
femitrong und Lendwischuler
John Unterviellen und geschnichten.

Gwilles Bundennießeriam für
femitrong und Lendwischuler
John Unterviellen und geschnichten.

Gwilles Bundennießeriam für
femitrong und Lendwischuler.
John Unterviellen und geschnichten.

Gwilles Bundennießeriam für
femitrong und Lendwischuler.
John Unterviellen und geschnichten.

Gwilles Bundennießeriam für
femitrong und Lendwischuler.
John Unterviellen und geschnichten.

Gwilles Bundennießeriam für
femitrong und Lendwischuler.
John Unterviellen und geschnichten.

Gwilles Bundennießeriam für
femitrong und Lendwischuler.
John Unterviellen und geschnichten.

Gwilles Bundennießeriam für
femitrong und Lendwischuler.
John Unterviellen und geschnichten.

Gwilles Bundennießeriam für
femitrong und Lendwischuler.

John Unterviellen und geschnichten.

Gwilles Bundennießeriam für
femitrong und Lendwischuler.

John Unterviellen und geschnichten.

John Unterv

senhaften Tötung von männlichen Eintagsküken entschieden, dass das Bundes-Tierschutzgesetz in seiner jetzigen Form keine ausreichende Rechtsgrundlage für ein Tötungsverbot biete und daher das von den Behörden angeordnete Tötungsverbot in NRW in seiner jetzigen Form unzulässig sei. Das Ministerium für Kli-MASCHUTZ, UMWELT, LANDWIRTSCHAFT, NATUR- UND VERBRAUCHERSCHUTZ NRW hat dagegen Berufung vor dem OBERVERWALTUNGSGERICHT MÜNSTER eingelegt. Darüber hinaus hatte Minister REMMEL die Bundesregierung aufgefordert, das Tierschutzgesetz zu ändern und das Verbot der Tötung männlicher Eintagsküken in das Bundes-Tierschutzgesetz aufzunehmen.

Am 30. März 2015 hat Christian Schmidt, Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft, ein erfolgreiches Forschungsprojekt zum Ausstieg aus der Kükentötung vorgestellt und mitgeteilt, dass bis Ende 2016 ein Pro-

kopie (NIR) wird dann das Geschlecht im Ei bestimmt und die Eier vom Gerät automatisch sortiert (s. Abb.). Schmidt: "Wenn ein solches Gerät auf dem Markt erhältlich ist, gibt es für die Brütereien keine Rechtfertigung mehr, männliche Küken auszubrüten und zu töten. [...] Mein Ziel ist, dass das Kükenschreddern 2017 aufhört aber nochmal: Da muss die Wirtschaft mithelfen." Ein Verbot ohne Alternative würde die Kükentötung seiner Meinung nach lediglich ins Ausland verlagern, womit den Tieren nicht geholfen wäre. Aus Sicht der Geflügelwirtschaft wäre ein weiterer Vorteil der neuen Methode, dass zusätzlich unbefruchtete bzw. nicht entwicklungsfähige Bruteier aussortiert werden können. Diese werden als Rohstoff in der Futtermittelherstellung oder der chemischen Industrie genutzt.

Andere Alternativen wären der Einsatz von Zweinutzungshühnern (s. Kasten) oder die Aufzucht der männlichen Küken, deren Kosten aber über den Eierpreis quersubventioniert werden müssten. Entsprechende Initiativen gibt es seit längerem (s. Knack•Punkt 2/2015).

Was ist Ihre Meinung? Schreiben Sie uns, welche der drei Alternativen zur Kükentötung der aus Ihrer Sicht richtige Ansatz ist. Wir sind gespannt!

Quelle: Erfolgreiche Forschung zum Ausstieg aus der Kükentötung. BMEL-Pressemitteilung Nr. 98 vom 30.03.15

Mail an: knackpunkt@vz-nrw.de

Zweinutzungshühner

Erst seit Ende der 1950er Jahre werden Hühner entweder als Fleisch- oder Eierlieferanten gezüchtet. Bis dahin wurden die Hennen für die Eierproduktion eingesetzt, die Hähne gemästet. Um die jeweilige Leistung zu erhöhen wurden mittels neuer Zuchtmethoden (unfruchtbare) Hybriden gezüchtet. Während in der Mastlinie beide Geschlechter gemästet werden, werden in der Legelinie die männlichen Küken getötet, da sie weder zur Mast geeignet sind, noch Eier legen können. Heute sind mehr als 95 % aller Hühner Hybridtiere. Masthähnchen benötigen nur noch etwa fünf Wochen (früher 20 Wochen), um ihr Schlachtgewicht zu erreichen. Die Legeleistung eines Huhns liegt heute bei 300-330 Eiern pro Jahr, früher waren es ca. 250 Stück, dafür waren sie mindestens drei statt nur zwei Jahre produktiv.

Zweinutzungshühner verschiedener Rassen (z.B. *Les Bleues, Sulmtaler, Sundheimer, Vorwerkhühner, Altsteirer, Rhodeländer*) gibt es heutzutage hauptsächlich im Bio-Bereich.

--- www.zweitnutzungshuhn.de

--- www.aktion-ei-care.de/eicare_faq.html

www.diebiohennen.de/hahn-henne-ei.html

Verbraucherzentralen

Ernährung im Präventionsgesetz-Entwurf unzureichend berücksichtigt

er Bundestag hat am 20. März 2015 in erster Lesung den Gesetzentwurf der Bundesregierung zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention (Drucksache 18/4282) beraten. Am 22. April 2015 fand im Gesundheitsausschuss des Bundestags eine Anhörung zum Präventionsgesetz statt. Der Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv) befürwortet die Initiative, kritisiert allerdings, dass der Gesetzentwurf zu kurz greift. Eine Verortung der Prävention im Rahmen der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung reicht nicht aus. Ein gesamtgesellschaftlicher Ansatz unter Einbezug der Ernährung ist notwendig. Nach Ansicht des vzvB ist die präventive Arbeit im Bereich der Ernährung im Gesetzentwurf nicht ausreichend verankert, er sieht hier deutlichen Nachbesserungsbedarf wie der Auszug aus der Stellungnahme (s. Kasten) darlegt. Die vollständige Stellungnahme des Verbraucherzentrale Bundesverbands steht im Internet.

Auch ERHARD SIEGEL, Präsident der Deutschen Diabetes Gesell-SCHAFT, forderte laut ÄRZTEBLATT in der Anhörung einen Paradigmenwechsel. "Die Ursachen für viele nicht übertragbare Erkrankungen sind Umweltbedingungen: Es gibt an jeder Ecke hochkalorische Nahrungsmittel zu kaufen, aber gleichzeitig bewegen sich die Menschen kaum noch." Die Verhaltensprävention müsse deshalb um Maßnahmen der Verhältnisprävention ergänzt werden. Konkret forderte er bestimmte Maßnahmen: In den Schulen solle täglich eine Stunde Sport getrieben werden, gesunde Lebensmittel gehörten steuerlich entlastet. Es müssten sichere Quali-



tätsstandards für Schul- und Kitaverpflegungen eingeführt sowie nicht kindergerechte Lebensmittelwerbung verboten werden. "Es kann nicht sein, dass die deutsche Fußballnationalmannschaft Werbung für Cola und Nutella macht. Hier muss der Gesetzgeber eingreifen", forderte SIEGEL.

FOODWATCH kritisierte, dass keine einzige Maßnahme im Gesetzentwurf an die Adresse der Lebensmittelindustrie und deren Mitverantwortung für die dramatische Zunahme von Übergewicht und Fettleibigkeit bei Kindern gehe. Der Verein forderte den Gesundheitsausschuss ebenfalls auf, die Prävention von Fehlernährung,

2.5 Prävention Ernährung

Der Gesetzentwurf definiert in Artikel 1, Absatz 3 sieben Gesundheitsziele im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention. Hierbei wird eine ausgewogene Ernährung bislang lediglich als Notwendigkeit zum Erreichen des Ziels "gesund aufwachsen" genannt. Eine ausgewogene Ernährung ist jedoch Voraussetzung für einen gesundheitsfördernden Lebensstil und muss somit zentraler Bestandteil einer ganzheitlichen Präventionsstrategie sein.

Der Verbraucherzentrale Bundesverband fordert deshalb, dass "gesunde und ausgewogene Ernährung" als eigenständiges achtes Gesundheitsziel definiert wird und im Rahmen des Gesetzes eine angemessene Verankerung erhält. Bedauerlicherweise sind alle Änderungsvorschläge des Bundesrates zum Thema Gesunde Ernährung von der Bundesregierung abschlägig beschieden worden.

Die Forderungen der WHO (CHAN, 2013), einer unausgewogenen Ernährung und den daraus resultierenden Krankheitsbildern mit angemessenen regulatorischen Maßnahmen und Anreizgestaltung zu begegnen, werden vom Verbraucherzentrale Bundesverband ausdrücklich unterstützt. In einer gesundheitsfördernden Gesellschaft muss die "gesunde Option" zur "einfachen Option" im Alltag jedes Einzelnen werden.

Im Rahmen des Antrags von CDU/CSU und SPD vom 13.01.2015 wurden von den Regierungsfraktionen begrüßenswerte Vorschläge gemacht. Diese gilt es nun im Rahmen einer umfassenden Präventionsstrategie im Bereich Ernährung umzusetzen. Vor allem Industrie und Handel als Hersteller und Inverkehrbringer von teils stark verarbeiteten Lebensmitteln mit gesundheitlich bedenklichen Nährstoffgehalten müssen einen klar definierten Beitrag zur Problembewältigung leisten. Eine Verpflichtung seitens der Industrie zu Rezepturänderungen für einen geringeren Gehalt an kritischen Nährstoffen wie Zucker, Fett und Salz ist notwendig.

Immer mehr verarbeitete Lebensmittel enthalten versteckte Zucker- und Fettanteile. Zuletzt zeigte 2013 ein Marktcheck der Verbraucherstellen, wie oft Zucker in stark verarbeiteten Lebensmitteln enthalten ist, in denen er von Verbrauchern nicht vermutet wird. Bislang ist die für Verbraucher leicht verständliche Nährwertkennzeichnung in Ampelfarben jedoch am Widerstand der Lebensmittelhersteller und des Handels gescheitert. De facto lässt sich gesund von ungesund im Lebensmittelhandel nur mit großem persönlichen Aufwand der Kunden unterscheiden. Das Präventionsgesetz unternimmt keine ausreichenden Schritte, um Verbrauchern die Auswahl ausgewogener Lebensmittel zu erleichtern.

Darüber hinaus fordert der Verbraucherzentrale Bundesverband verbindliche Qualitätsstandards für die Kita- und Schulverpflegung in allen Bundesländern.

Quelle: Wörtlicher Auszug aus "Startschuss für eine nationale Präventionsstrategie. Ein gesamtgesellschaftlicher Ansatz unter Einbezug aller Akteure ist notwendig. Stellungnahme des Verbraucherzentrale Bundesverbands", Berlin, 20.04.2015

Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit) als Zielvorgabe in den Gesetzentwurf aufzunehmen und verlangte effektive Maßnahmen, um insbesondere Kinder besser zu schützen: Unausgewogenes Junkfood, Süßigkeiten oder Softdrinks dürften nicht länger gezielt als Kinderprodukte beworben und mit Comicfiguren, Spielzeugbeigaben oder Gewinnspielen an Kinder vermarktet werden. Neben verbindlichen Standards für die Verpflegung

in Schulen und Kindertagesstätten müsse der Zucker- und Salzgehalt in verarbeiteten Lebensmitteln reduziert werden. (AC)

Quellen: Rede von WHO-Generaldirektorin Margret Chan bei der 8. "Global Conference on Health Promotion" in Helsinki/Finnland am 10.06.2013, www.who.int/dg/speeches/2013/health_promotion_20130610/en ◆ Antrag der Fraktionen der CDU/CSU und SPD, "Gesunde Ernährung stärken – Lebensmittel wertschätzen", Bundesdrucksache 18/3726; http://dipbt.bundestag.de/doc/btd/18/037/1803726.pdf ◆ fos: Experten

fordern Änderungen am Präventionsgesetz. www.aerzteblatt.de/nachrichten/62579, 22.04.15

Ergebnisse der Begleitforschung zum Portal Lebensmittelklarheit

Falscheindruck der Packungs-Schauseite kaum korrigierbar

m Auftrag des Verbraucherzentra-Le Bundesverbandes e.V. wurden begleitend zum Portal "Lebensmittelklarheit.de", welches vom Bundes-MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LANDWIRTSCHAFT gefördert wird, verschiedene Studien durchgeführt, beispielsweise zur optimalen Gestaltung der Schauseite von Verpackungen (s. auch Knack-Punkt 6/2014, S. 15f).

Die kürzlich veröffentlichte dritte Teilstudie beinhaltete repräsentative Befragungen zu drei Fragestellungen.

Was verstehen Verbraucher unter Frische?

In der Regel variieren die Ergebnisse zur Frische in Abhängigkeit vom jeweiligen Produkt. Bei Salat erwartet die Mehrheit der Verbraucher/-innen, dass bei Auslobung mit dem Begriff "erntefrisch" die Ernte nicht länger als zwei Tage zurückliegt. Bei Erdbeeren wird Ernte und Verkauf am selben Tag erwartet, während Konsumenten bei "erntefrischen" Äpfeln eine Zeitspanne von bis zu 14 Tagen zwischen Ernte und Verkauf akzeptieren. Ein Hackfleisch, welches "unter Schutzatmosphäre verpackt" wurde, wird dagegen ebenso wenig als frisch verstanden wie Brötchen, die aus tiefgekühlten Teiglingen gebacken wurden.

Es ist festzustellen, dass, je stärker technische Verfahren zur Haltbarmachung von Lebensmitteln bzw. Vorprodukten eingesetzt werden, umso weniger Werbung mit Frischeargumenten akzeptiert wird.

Sportelemente

Inwiefern beeinflussen nun schlankheits- und fitnessbezogene Aufmachungselemente die Verbraucherwahrnehmung? Das wurde anhand von zwei Fallbeispielen (Getreideflakes und Erfrischungsgetränk Zitrone) untersucht. Insgesamt deuten die Ergebnisse darauf hin, dass Produktnamen, Claims und visuelle Aufmachungselemente mit unbestimmtem Gesundheitsbezug die Verbraucherwahrnehmung von Produkteigenschaften beeinflussen können. Das ist insbesondere für das Produktbeispiel "Erfrischungsgetränk Zitrone" nachzuweisen. Der stärkste Effekt geht hier tendenziell von einem Bildelement mit einer joggenden Frau aus. Aber auch Name ("Aktiv Zitrone") und Claim ("Der sportliche Durstlöscher") verbessern das Gesundheits- /Schlankheitsimage des Produktes signifikant. Bei den Getreideflakes ließ sich keine systematische Imageverbesserung durch die alternativen Aufmachungsvarianten identifizieren. Es ist nicht klar, ob das an den getesteten Aufmachungselementen (Silhouette eines Frauenkörpers, "Balance Flakes", "Figur im Gleichgewicht") oder an der Tatsache lag, dass das Produkt bereits in der Basisaufmachung als vergleichsweise gesund wahrgenommen wird. Hier ist weitere Forschung nötig.

Nährstoff-Claims

Verstehen Verbraucher nährwertbezogene Aussagen zum Zuckergehalt richtig? Sowohl in der allgemeinen Abfrage zum Verständnis der Angaben "ungesüßt" und "ohne Zuckerzusatz" als auch in den untersuchten Beispielfällen zeigte sich ein erheblicher Anteil an Falschassoziationen. Verbraucher/-innen gehen mehrheitlich davon aus, dass ein reduzierter Zuckergehalt bzw. der völlige Verzicht auf die Zugabe von Zucker gleichbedeutend ist mit einem niedrigeren Energiegehalt. Ebenso erwarten sie einen weniger süßen Geschmack und gehen mehrheitlich davon aus, dass der Zuckeranteil nicht durch Süßungsmittel ersetzt wurde.

Falscheindruck durch Zutatenverzeichnis und Nährwerttabelle kaum beeinflusst

Insgesamt zogen die Autoren das Fazit. dass falsche Eindrücke, die durch die Aufmachung auf der Schauseite ausgelöst werden, allenfalls geringfügig durch das Zutatenverzeichnis und die Nährwerttabelle korrigiert werden können. Zudem blieben alle Bemühungen um eine valide Kennzeichnung relativ unwirksam, wenn Verbraucher/-innen nicht wissen, in welchen Fällen es sich um gesetzlich definierte verlässliche Angaben/ Labels handelt und wo Werbung beginnt. Daher sei deutlich verstärkte Information und Aufklärung notwendig. (AC/IMü)

Quelle: Zühlsdorf A, Spiller A (2015):
Verbraucherwahrnehmung von
Lebensmittelverpackungen. Ergebnisbericht
des Projekts "Repräsentative
Verbraucherbefragungen im Rahmen des
Projektes "Lebensmittelklarheit 2.01", Januar
2015, http://zap.vzbv.de/3d2f10c8-3cc4-409185e8-21e55f25918c/VerbraucherwahrnehmungLebensmittel-Verpackungen-Ergebnisbericht_
Agrifood_Consulting-2015.pdf

rage

Was ist eigentlich Gemüsetee?

er eine wärmende Alternative zu **V** grünen Smoothies sucht, findet sie vielleicht bei den neuen Gemüsetees, auch Suppentees genannt. Es sind Mischungen aus getrocknetem Gemüse in Kombination mit Kräutern oder Gewürzen, die mit kochendem Wasser überbrüht werden und ca. acht bis zehn Minuten ziehen müssen. Die derzeit am Markt befindlichen Gemüsetees sind alle 100 % Bio, vegan, salzarm und nahezu kalorienfrei. Es gibt sie sowohl lose als auch im Teebeutel. Der Preis liegt bei ca. 5-15 € pro 100 g, was für ca. 20 Tassen reicht. In den normalen Supermarkt haben es die Tees noch nicht geschafft, wohl aber in einzelne Biound Naturkostläden und natürlich Internetshops.

Es gibt die verschiedensten Sorten Gemüsetee zu kaufen, beispielsweise Tomate mit Ingwer, Spinat mit Gartenkräutern oder Limone-Minze, Karotte mit Curry und/oder Ingwer, Rote Bete mit Pfeffer, Tomate mit Thymian, Gemüse mit Steinpilz oder Brokkoli mit Kohl. Letzterer beispielsweise enthält als Zutaten Kohlflocken, Brokkoli, Karottenstücke, Petersilie, Oli-

venblätter, Bohnen-kraut, Spirulina und gemahlenen Muskat. Die Zutat "Olivenblätter" ist allerdings laut EU-Novel-Food-Katalog nur in Nahrungsergänzungsmitteln nicht neuartig, bedarf also eigentlich einer Zulassung.

Besonders bestechend: die schön leuchtenden Farben der jeweiligen Teesorten, die geradezu danach verlangen, dass man sie aus einem Glas trinkt.

Der Geschmack ist ein besonderer, durchaus lecker, schmeckt weniger intensiv als Gemüsebrühe, ist aber nichts für Liebhaber lieblicher oder gesüßter Tees. Dadurch eignet er sich aber auch als salzarmes Würzmittel beispielsweise beim Kochen von Reis. Und wer auf die Anregung nicht verzichten möchte: Es gibt Gemüsetee auch in Kombination mit schwarzem oder grünem Tee.

Aufgrund der Bio-Qualität dürften praktisch keine Pestizide nachweisbar sein. Die Zeitschrift Öko-Test hat



Anfang 2015 ein Produkt untersuchen lassen. Pestizide waren lediglich in sehr geringen Spuren vorhanden, trotzdem hat der Anbieter die betroffene Charge sofort zurückgezogen. Die mikrobiologische Qualität war in Ordnung. Trotzdem sollten die für Kräutertees geltenden Hygieneregeln – sprudelnd kochendes Wasser, mindestens fünf Minuten ziehen lassen – auch hier grundsätzlich Anwendung finden. (AC)

Quellen: http://ec.europa.eu/food/food/biotechnology/novelfood/nfnetweb/mod_search/index.cfm [abgerufen am 11.02.15] ◆ Bio-Gemüsetee Borschtino. Öko-Test (2) 2015: 38 ◆ Kräutertees unbedingt mit kochendem Wasser aufgießen. Pressemeldung des BfR Nr. 37/2005 vom 14.12.05

rage

Was bedeutet eigentlich das "Verhältnis Kollagen/ Fleischeiweiß" auf der Hackfleisch-Verpackung?

Seit Januar 2014 muss laut Lebensmittelinformationsverordnung (VO (EU) 1169/2011, Anhang VI, Teil B) auf der Hackfleischverpackung nicht nur der Fettgehalt, sondern auch das Verhältnis Kollagen/Fleischeiweiß angegeben werden. Hinter der Angabe

versteckt sich der Anteil des Bindegewebes im Fleischeiweiß, gibt also Auskunft über die Qualität des Hackfleischs.

Kollagen ist ein Bindegewebseiweiß, welches unter anderem in Haut, Knochen, Knorpeln, Sehnen und Bän-

	Fettgehalt	Verhältnis Kollagen/ Fleischeiweiß*
mageres Hackfleisch	≤ 7 %	≤ 12 %
reines Rinderhackfleisch	≤ 20 %	≤ 15 %
Hackfleisch mit Schweinefleischanteil	≤ 30 %	≤ 18 %
Hackfleisch von anderen Tierarten	≤ 25 %	≤ 15 %

Tab: Anforderungen an die Hackfleischzusammensetzung gemäß LMIV (* Das Verhältnis Kollagen/Fleischeiweiß wird als Prozentsatz des im Fleischeiweiß enthaltenen Kollagens ausgedrückt. Der Kollagengehalt ist der mit dem Faktor 8 vervielfältigte Gehalt an Hydroxyprolin). dern zu finden ist. Es gelangt über das dem Muskelfleisch von Natur aus anhaftende Bindegewebe ins Hackfleisch.

Ein niedriger Kollagengehalt im Endprodukt spricht für eine hohe Qualität des für die Hackfleischherstellung verwendeten Muskelfleisches. Um eine gleichbleibende Hackfleischqualität zu sichern wurden gesetzliche Höchstmengen für den Kollagen- und Fettgehalt von Hackfleisch festgelegt (s. Tabelle). Bei gemischtem Hackfleisch mit Schweinefleischanteil darf ein Fettgehalt von 30 % und ein Verhältnis von Kollagen zu Fleischeiweiß von 18 % nicht überschritten werden. Dieses ist zu kennzeichnen mit "Fettgehalt geringer als ... " und "Verhältnis Kollagen/ Fleischeiweiß geringer als ... ". (AC)

Ernährung als Weltanschauung

Vorsichtshalber-Ohne-Esser

Es gibt Menschen, denen Essen wichtig ist und solche, die es lediglich als notwendige Nahrungsaufnahme betrachten. Die, denen das Essen wichtig ist, unterscheiden sich wiederum in zwei Gruppen. Bei der ersteren steht der Genuss im Vordergrund, bei der zweiten die Gesundheit. Natürlich gibt es Überschneidungen und es finden auch noch andere Aspekte Berücksichtigung bei der Lebensmittelauswahl, beispielsweise der Preis, die Verfügbarkeit, soziale und Nachhaltigkeitskriterien und nicht zuletzt die Werbung. Das scheint dahin zu führen, dass immer weniger ganz normale natürliche Lebensmittel und immer mehr Produkte ohne "böse" (natürliche) Inhaltsstoffe im Einkaufskorb landen, die richtige Kostform zur Weltanschauung wird. Was hat es mit den Vorsichtshalber-Ohne-Essern auf sich?



Gesundheit wird immer wichtiger. Das NESTLÉ-Zukunftsforum beleuchtete in seiner neuesten, im April 2015 vorgestellten Studie das Ernährungs- und Einkaufsverhalten im Jahre 2030 und stellte fest, dass 2014 das Thema Gesundheit nun endlich an der Spitze angekommen (in 2012 auf Platz 3) und der höchste Wert in der deutschen Gesellschaft sei. Eher soziale Werte wie Freiheit (2012: Platz 1), Familie (von 2 auf 4), Gemeinschaft (von 4 auf 5) und Sicherheit (von 5 auf 10) würden zukünftig weiter zurückgehen, individuellere Werte wie Gesundheit und Erfolg (von 6 auf 3) dagegen in ihrer Bedeutung steigen. "Ernährung wird zunehmend zu einer Frage der Weltanschauung", so Gerhard Bersen-BRÜGGE, Vorstandsvorsitzender von NESTLÉ DEUTSCHLAND bei der Vorstellung der Zukunftsstudie. Ernährung wird danach ein Statussymbol.

66 % der Bevölkerung versuchen sich gesund zu ernähren, so eine Umfrage von TNS Forschung im Auftrag des Spiegel (4/2015) Mitte Januar – auch wenn die individuelle Definition gesunder Ernährung anders aussehen mag als sich Gesundheitsexperten und Fachgesellschaften wünschen. Das wird auch zukünftig so sein. Laut Zukunftsstudie wird die präventive Ernährung immer wichtiger, für 2030 werden sogar personalisierte Emährungskonzepte für zu Hause sowie in Restaurants und Kantinen erwartet.

Diese auf den individuellen Bedarf abgestimmten Lebensmittel sollen die Leistungsfähigkeit erhöhen und der Selbstoptimierung des Körpers dienen. Erste Ansätze der Körperoptimierung gibt es bereits in Form von *Brain Food* oder sogenann-

10

ten Detox-Produkten. Aber auch der Trend hin zum "Vorsichtshalber-Ohne-Esser" geht in diese Richtung.

Besser ohne...

Waren es früher eher äußere Einflüsse wie Schadstoffbelastungen, Pestizide, lange Transportwege etc., die zu einem gesundheitsbezogeneren Einkaufsverhalten (Bioprodukte, regionale Lebensmittel) geführt haben, sind es heute verstärkt die inneren Werte der Lebensmittel, die in Frage gestellt werden. Ganz natürliche Inhaltsstoffe wie Laktose oder Gluten werden zu "Feinden" erklärt, "frei von" diesen bad ingredients ist ein Verkaufsschlager. Durch den überall vorhandenen Verpackungsaufdruck verstärkt sich der Irrglaube, bei diesen Inhaltsstoffen würde es sich um etwas Problematisches, ja Gesundheitsschädliches handeln, was unbedingt zu meiden sei. Unterstützt wird das durch geschickte Öffentlichkeitsarbeit und viele Prominente, die als Vorbild für Gesundheit, Schlankheit und Schönheit fungieren. Dazu kommen zahlreiche so genannte Ratgeber wie "Weizenwampe – Warum Weizen dick und krank macht" (s. Knack•Punkt 5/2014, S. 8f) oder auch "Dumm wie Brot - Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört."

Zahlen und Fakten

Eine solche laktose- oder glutenfreie Ernährung ist in den seltensten Fällen notwendig. Man geht in Deutschland von 15 % Menschen mit einer (mengenabhängigen) Laktoseintoleranz und 1 % Zöliakiekranken aus.

Aber dann gibt es ja noch die Glutensensitivität, die wahrscheinlich gar keine ist (s. Knack•Punkt 4/2012, S. 5f), sich aber schon längst dank guter Marketingarbeit in die Köpfe zahlreicher Verbraucher/-innen und Multiplikator/-innen geschlichen hat. Auch von dieser heute als Nicht-Zöliakie-nicht-Weizenallergie-Weizensensitivität bezeichneten Erkrankung sind maximal ca. 2-3 % der Bevölkerung betroffen und die Reaktionen sind vermutlich Dosis abhängig.

2013 mieden in den USA bereits 30 % der Erwachsenen Gluten, 41 % waren der Meinung, dass eine glutenfreie Ernährung für jedermann gesünder wäre, so eine Umfrage der NPD GROUP. Die Anzahl Personen, die in Restaurants als glutenfrei gekennzeichnete Gerichte geordert haben, hat sich dort binnen vier Jahren auf mehr als 200 Millionen pro Jahr verdoppelt. Kein Gastwirt kann es sich mehr leisten, diesen Trend zu ignorieren und kein solches Angebot zu haben.

In Deutschland glauben 40 % der Bundesbürger, dass sie bestimmte Lebensmittel nicht vertragen, so die STIFTUNG WARENTEST im August 2014. Eine repräsentative Umfrage, die das Marktforschungsinstitut EARS AND EYES im Auftrag von SPIEGEL ONLINE bei 18-65-jährigen im Juni 2014 durchgeführt hat, zeigte, dass 23 % gezielt irgendein Lebensmittel meiden. Für Gluten sind das 9 %. Und der Hype nimmt noch zu (s. Kasten).

Prof. HELMUT SCHATZ von der DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR ENDO-KRINOLOGIE Sprach 2014 schon von der Essstörung "Orthorexie", einer Besessenheit, sich gesund zu ernäh-

Das Paradies ist glutenfrei

"Der Hype um glutenfreie Produkte nimmt bizarre Ausmaße an. Die vorläufigen Gipfel des Absurden: glutenfreie Hundekekse mit Kartoffel, Tapioka und Luzernen (,um der steigenden Anzahl von Hunden, die auf verschiedene Getreidesorten allergisch reagieren, gerecht zu werden'), glutenfreie Körperlotion (,für alle Gesundheitsbewussten geeignet, die ihre Haut mit gutem Gewissen pflegen, regenerieren und gesund erhalten möchten') und das Datingportal, auf dem man sich gleich einen Partner suchen kann, der auch glutenfrei lebt. Doch jetzt gibt es eine Initiative, die all das noch toppt: Sie will in der Karibik eine komplett glutenfreie Insel gründen."

Quelle: Schäfer S: Unverträglichkeiten: Das Paradies ist glutenfrei. Spiegel online, 05.03.15

ren. Der Begriff wurde 1997 von einem amerikanischen Arzt geprägt. Er hatte, ausgelöst durch verschiedenste Diäten über viele Jahre hinweg, sowohl bei seinen Patienten als auch bei sich selber einen krankhaften Umgang mit dem Essen festgestellt. Dabei kann es zu Ernährungsphilosophien mit stark ideologischen Komponenten kommen.

Kein Nischenprodukt mehr

Je mehr Menschen "vorsichtshalber" kein Gluten mehr essen, desto stärker steigt das Angebot an glutenfreien Lebensmitteln bzw. das Labelling schon immer glutenfreier Produkte. Das wiederum suggeriert Verbraucher/-innen, dass es wichtig ist, auf Glutenfreiheit zu achten - ein Teufelskreis. Insgesamt hat sich laut GESELLSCHAFT FÜR Konsumforschung (GfK) der Umsatz mit glutenfreiem Kuchen, Brot, Nudeln oder Müsli in Deutschland von 39 Millionen Euro in 2011 auf über 54 Millionen Euro in 2013 erhöht. Für 2014 könnten es mehr als 100 Millionen Euro sein.

Ähnliches gilt für laktosefreie Lebensmittel: Die Absatzzahlen haben sich zwischen 2008 und 2013 verdreifacht. 2012 kauften bereits 18 % der Haushalte laktosefreie Milch. Dabei geben 81 % der Käufer/-innen an, gar keine Laktoseintoleranz zu haben. Laktosefreie H-Milch hatte im Zeitraum April 2013 bis April 2014 einen Mengenanteil von über 5 % und einen Umsatzanteil von 7,2 %, was einer Steigerung um 25 % binnen eines Jahres entspricht.

Selbst die *Grüne Woche* in Berlin – die ja eher eine Messe für Grundlebensmittel und landwirtschaftliche Produktion ist – wurde in diesem Jahr um zwei Spezialmessen erweitert, eine für Veganer und Vegetarier, und eine für "alle, die unter Lebensmittelunverträglichkeiten leiden". Gleiches galt für die *Internationale Süßwarenmesse* (Knack•Punkt 2/2015, S. 8) und die BIOFACH 2015 (Knack•Punkt 2/2015, S. 15f).

Hersteller wie Nestlé haben ihre Chance sehr genau erkannt und bewerben das z.B. in der Lebensmittelzeitung auch sehr deutlich gegenüber dem Handel. Die seit Januar erhältlichen glutenfreien Cornflakes werden dem Handel mit Aussagen wie "Neuer Konsumenten-Trend: Viele Konsumenten, die glutenfreie Produkte kaufen, haben keine Glutenunverträglichkeit, verzichten aber bewusst auf Gluten, da sie sich damit besser fühlen", "Glutenfrei. Trendbewusst. Designstark" oder "Großes Marktpotential: Deutschland ist bereits der zweitgrößte Markt für glutenfreie Produkte: glutenfreie Cerealien mit steigenden Umsätzen" schmackhaft gemacht.



Auch die Supermarktkette Rewe hat diesen Ernährungstrend längst aufgegriffen und eine Sortimentsreihe "frei von" eingeführt, die sich an "Ernährungssensible" richtet und diesen "eine ganz neue Freiheit" bescheren soll.

Sogar McDonald's bietet in Spanien und Skandinavien bereits glutenfreie Burger, testete vor kurzem in Großbritannien. Allerdings ist der Aufwand für eine getrennte Produktlinie (und da darf es ja nicht zu Verwechslungen und Kontaminationen kommen) sehr hoch, so dass in Deutschland mit seinen 1.500 Filialen davor noch zurückgeschreckt wird, wie die zahlreichen Antworten auf



Gesunde Ernährung muss bequem sein

Sich gesünder zu ernähren ist einfacher mit Produkten, die einem schon sagen, dass sie gesünder – z.B. laktosefrei – sind, einfacher als sich Gedanken um die Zusammensetzung des Essens insgesamt machen zu müssen. Schon heute stehen Convenience-Produkte ganz oben auf dem

Megatrend Convenience

"Die steigende Zahl von Single-Haushalten und der damit verbundene Trend zu mehr Bequemlichkeit sowie die zunehmende Mobilität der Konsumenten bescheren dem Convenience-Markt in Deutschland hohen Zuwachs. Das Marktvolumen für vorgefertigte und gekühlte Nahrungsmittel wird innerhalb der kommenden fünf Jahre von derzeit 31 auf 38 Mrd. Euro ansteigen und dann gut ein Fünftel des gesamtem Lebensmittelumsatzes umfassen."

Quelle: Branchenreport Convenience 2014

Einkaufszettel (s. Kasten oben). Bei den 18-25-Jährigen essen sechs von zehn mindestens einmal die Woche bis zu täglich Fertiggerichte, im Gesamtschnitt sind es laut Studie "Iss was, Deutschland" (TECHNIKER KRANKENKASSE, 2013) vier von zehn, die sich ein- bis zweimal pro Woche dafür entscheiden.

Kostformen wie *LowFat* oder *Low-Carb* haben heute zumindest bei der selten selber kochenden jungen Kli-

entel nur noch eine Chance, wenn die entsprechenden Informationen direkt auf den Fertigprodukten zu finden sind, also Aussagen wie "fettarm", "fettfrei", "zuckerfrei" oder eben "geeignet für LowCarb".

Und hier zeigt sich dann auch, dass sich die verschiedenen Ernährungsstile durchaus widersprechen: Eiweißbrot beispielsweise ist inzwischen in jedem Discounter zu finden, dass dessen wichtigste Zutat reines Gluten ist, wissen die wenigsten.

Bequem vegan

"Vegan sein ist trendy, sexy und gesund. Aufgerüttelt durch Berichte über Massentierhaltung und Quälerei, entscheidet sich inzwischen eine ganze Generation für die vegane Alternative im Supermarkt. Mittlerweile gibt es eine ganze Reihe veganer Fertigprodukte, die sich immer größerer Beliebtheit erfreuen. Viele Verbraucher gehen automatisch davon aus, dass sie etwas Gesundes kaufen – schließlich ist es ja vegan.", so die Einschätzung von Andrea Maier in der Huffington Post (25.11.2014).



Auch der Megatrend "vegan" (s. dazu Knack•Punkt 2/2014, S. 10ff) gestaltet sich höchst widersprüchlich.

Dass eine vegetarische bzw. fleischfreie Ernährung durchaus gesundheitsförderlich sein kann, ist unbestritten – wenn sie denn richtig zusammengesetzt ist (siehe Lesetipp im Kasten oben). Bei einer veganen Ernährung sieht das schon anders aus, hier ist noch mehr Wissen und Sorgfalt bei der Kostplanzusammenstellung nötig. Davon zeugt auch das große Sortiment an Nahrungsergänzungsmitteln für Veganer/-innen.

Nur haben diese veganen Alternativen meist wenig mit Natürlichkeit zu tun, das über allem stehende Credo

12

Kontrovers diskutiert: Chancen und Risiken – Ist vegane Ernährung gesund?

Vegane Ernährung liegt im Trend. Doch bei den Fachexperten scheiden sich die Geister. Einerseits kritisieren die Gegner eine drohende Mangelernährung, andererseits bietet fleischlose Kost ökologische Vorteile. Der Direktor des ELSE KRÖNER-FRESENIUS-ZENTRUMS FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN am WISSENSCHAFTSZENTRUM WEIHENSTEPHAN, Prof. Dr. HANS HAUNER, diskutiert zu diesem Thema kontrovers mit Prof. i. R. Dr. CLAUS LEITZMANN, JUSTUS-LIEBIG-UNIVERSITÄT GIESSEN.

www.kern.bayern.de/wissenschaft/103186/index.php

heißt nur absolut tierfrei. Da wird dann auch in Kauf genommen, dass reichlich Zusatzstoffe und Aromen eingesetzt werden, jede Menge Hefeextrakt zur Geschmacksverstärkung Einzug in die Rezepturen hält, mit synthetisch oder gentechnisch produzierten Vitaminen angereichert werden muss. Das ist nicht zwingend ungesund, stimmt aber nicht mit dem Idealbild vieler Veganer überein, sich besonders naturnah zu ernähren. Darüber hinaus enthalten vegane Fertigprodukte kaum weniger Fett, Salz oder Kalorien als herkömmliche Lebensmittel, wie verschiedene Marktchecks der VERBRAUCHERZENTRALEN, u.a. zu veganen Grillprodukten (s. S. 17), gezeigt haben.

Nicht zuletzt muss dieses Designerfood auch noch aussehen und schmecken wie herkömmliche tierische Produkte, egal ob Würstchen, Fleischsalat, Mortadella, Schnitzel, Frikadellen, Nuggets, Schaschlik oder Käse. Unter dem Deckmantel von Gesundheit und Tierschutz leistet man hier der Abkehr von normalen, natürlichen Lebensmitteln Vorschub, hin zu hoch verarbeiteter Fertignahrung.

Darüber hinaus sind "vegane" Lebensmittel auch prädestiniert für Irreführungen. So finden sich im Internet diverse Seiten, die "veganes Mineralwasser" anpreisen, welches nicht mit Gelatine geklärt worden wäre. Eine Werbung mit Selbstverständlichkeiten, denn Mineralwasser darf laut Mineral- und Tafelwasser-Verordnung überhaupt nicht geklärt werden, also auch nicht mit Gelatine.

Prestige-Lebensmittel

Nicht zuletzt erhöht der Einkauf und die Verwendung derartiger Lebensmittel oft auch das Image des Nutzers. MANFRED DWORSCHAK im SPIEGEL 7/2015: "Er führt der Mitwelt Achtsamkeit gegen den eigenen Körper vor: Seht her, ein kultivierter Esser, keiner von den wahllos schaufelnden Allesvertilgern."

In der Nestle-Zukunftsstudie wird davon ausgegangen, dass Essen eine Frage der Weltanschauung und des Sozialprestiges sein wird, oft vermutlich schon ist. Und man ist auch gerne bereit, für diese Prestigesteigerung mehr Geld auszugeben.

Und über diese neuen Essgewohnheiten wird intensiv auf den Social-Media-Kanälen diskutiert, alleine zum Thema "glutenfrei" lassen sich auf FACEBOOK mehrere Dutzend Seiten und Gruppen mit Hunderttausenden von Freunden finden. Und bei den wenigsten handelt es sich um Selbsthilfegruppen für Zöliakiekranke. Gleiches gilt für "vegan", "laktosefrei", "zuckerfrei" etc., weshalb natürlich auch die Anbieter dort sehr präsent sind. Schär beispielsweise hat mehr als 133.000 Follower, Minus L 17.800.

Auf der anderen Seite machen derartige Ernährungsphilosophien Gastgebern heute durchaus das Leben ziemlich schwer. Der eine Gast isst keine Kohlenhydrate, der nächste kein Palmöl, der Dritte benötigt Laktosefreies und der vierte vermutet eine Glutensensitivität – gemeinsames Essen ist schwierig. Aber das passt zu den Zukunftstrends, wonach soziale Werte wie Familie und Gemeinschaft weiter zurückgehen werden.

Stattdessen gibt es dann vielleicht gleichgesinnte Kochzirkel, die sich dreimal im Jahr in einer eigens zu diesem Zweck angemieteten Küche zum gemeinsamen Showkochen treffen.

Verordnete Gesundheit wird abgelehnt

Aktuell wird in der Politik gerade diskutiert, ob nach dem Vorbild verschiedener Staaten eine Steuer auf besonders Zucker-, Salz- oder Fett-haltige Lebensmittel erhoben werden soll. So etwas gibt es beispielsweise in Italien, Frankreich, Ungarn oder Mexiko. Auch Dänemark hatte das 2011 schon einmal versucht (Knack•Punkt 3/2011, S. 3).



In einer repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit im Mai 2015 sprach sich die Mehrheit der Deutschen jedoch gegen die Einführung einer von der SPD vorgeschlagenen sogenannten Zuckersteuer aus. Nur 30 % der Befragten unterstützen Überlegungen, auf Süßwaren die volle Mehrwertsteuer von 19 % zu erheben, 68 % lehnen das ab. Bisher gilt für Süßigkeiten wie bei den meisten Lebensmitteln der ermäßigte Mehrwertsteuersatz von 7 %. Nach der DAK-Umfrage sehen aber 85 % der Befragten

die Ampelkennzeichnung, die schon 2008 vom Verbraucherzentrale Bundesverband, dem AOK-Bundesverband, der Bundesärztekammer, dem Bundeselternrat und sogar von der Verbraucherschutzministerkonferenz gefordert wurde (s. Knack-Punkt 6/2008, S. 9), als geeignete Maßnahme gegen das Übergewicht der Bevölkerung an. Ein klares Zeichen, dass zwar Kennzeichnung und Information gewünscht ist, Bevormundung aber abgelehnt wird.

Jetzt müssen wir nur noch dahin kommen, dass die großen Trends nicht von Herstellern und deren Werbekampagnen gemacht werden – und nicht alle paar Jahre ein weiteres "frei von" von Prominenten in den Himmel gelobt wird. Das nächste Produkt für die "Vorsichtshalber-ohne-Esser" ist mit A2-Milch (s. S. 3) schon im Anmarsch. (AC)

Quellen: Klare Trends für 2030: Die Nestlé
Zukunftsstudie im Überblick. www.nestle.
de/zukunftsstudie/uebersicht [abgerufen am
08.05.15] ◆ Neubacher A (2015): Das große
Fasten. Der Spiegel (4): 32-5 ◆ Percentage of
U.S. Adults Trying to Cut Down or Avoid Gluten in
Their Diets Reaches New High in 2013, Reports
NPD. Stand: 06.03.13, www.npd.com/wps/portal/
npd/us/news/press-releases/percentage-of-us-

adults-trying-to-cut-down-or-avoid-gluten-intheir-diets-reaches-new-high-in-2013-reportsnpd ◆ Weber N (2014): Gluten, Laktose, Histamin: Fast jeder Vierte meidet bestimmte Lebensmittel. Spiegel online vom 16.06.14 ◆ Thielking H: Frei von Laktose - Nett oder nötig. aid-Newsletter Nr. 26 vom 26.06.13 ◆ Attraktive Steigerungsraten. Lebensmittelzeituna 24 vom 13.06.14, S. 28 ♦ Schatz H (2014): Orthorexie: Eine Art Essstörung, aber kein etablierter Krankheitsbegriff. Medizinische Kurznachrichten der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie vom 11.07.14 ♦ Der Haken an den Häkchen. Test 8/2014, S. 28-30 ◆ Dworschak M (2015): Der Feind auf meinem Teller. Der Spiegel (7): 104-8 ♦ Für sensible Esser. Lebensmittelzeitung 24 vom 13.06.14 ♦ Iss was. Deutschland? TK-Studie zum Ernährungsverhalten der Menschen in Deutschland 2/2013, https://www. tk.de/centaurus/servlet/contentblob/498464/ Datei/64173/TK_Studienband_zur_ Ernaehrungsumfrage.pdf labgerufen am 08.05.15] ◆ Branchenreport Convenience 2014. www.markt-studie.de/news/branchenreportconvenience-wachstumsmarkt-mit-bestengewinnaussichten.html [abgerufen am 08.05.15] ◆ Meier A (2014): Der vegane Selbstbetrug: So gesund sind die Produkte wirklich. Huffington Post, veröffentlicht 22.10.14, aktualisiert 25.11.14, www.huffingtonpost. de/2014/10/22/vegan-lebensmittelgesund_n_6026448.html [abgerufen am 08.05.15] ◆ DAK (2015): Große Mehrheit der Deutschen gegen "Zuckersteuer". Pressemeldung vom o6.05.15, www.dak.de/dak/bundesweite_ themen/Zuckersteuer-1616676.html [abgerufen am o8.o5.15] ♦ Mit der Ampel Übergewicht zu Leibe rücken. Pressemeldung des vzbv vom 16.09.08

Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hrsg.)

Mission Ernährung: Wenn Gesundheit zum Diktat wird

er Wunsch nach ewiger Jugend und nahmen zum Wohle des Einzelnen und der Gesellschaft sowie eine geschäftstüchtige "Gesundheitsindustrie" haben dem Gesundheitsbegriff eine neue Bedeutung gegeben: Gesundheit – und darin eingeschlossen die Ernährung – ist nicht länger nur Rahmenbedingung für ein glückliches Leben, sondern wird selbst zum Lebensziel. Doch wie weit kann und darf das gehen? Werden Menschen krank durch die ständige Beschäftigung mit der Gesundheit? Oder verfehlen wir Gesundheit, weil sie zum Diktat geworden ist? Das Buch zeigt, wie sich das Verständnis von Gesundheit gewandelt hat und was diese Entwicklung für die Gesundheitsförderung bedeutet. Die zwölf Beiträge stammen von Wissenschaftler/-innen aus Medizin, Pädagogik, Germanistik, Psychologie, Philosophie, Journalismus, Soziologie

und Ökotrophologie und basieren auf Vorträgen auf dem 17. Heidelberger Ernährungsforum am 25./26. September 2013. Sie beschäftigen sich aus den verschiedenen Perspektiven mit der Frage, was geschieht, wenn Gesundheit und unser tägliches Essen und Trinken zur Mission werden und sich das gesamte Alltagshandeln um dieses Thema dreht. Und sie sind ein Appell an die Beratungspraxis, das richtige Maß zwischen *Incentives*, kollektivem Zwang, Effektivität und Selbstbestimmung zu finden.

Ein lohnenswertes Buch für alle, die sich dem Thema "Gesundheit als Mission" von vielen Seiten nähern wollen. In erster Linie richtet es sich jedoch an Ernährungsfachkräfte, Wissenschaftler und Multiplikatoren sowie an Interessierte aus Medizin, Psychologie und Politik, die im Bereich Gesundheit und Ernährung tätig sind. (Pli/AC)

Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hg.)

Mission Ernährung
Wenn Gesundheit zum Diktat wird

Dr. Rainer Wild-Stiftung
Stiftung für gerande Zraubrung

Mission Ernährung: Wenn Gesundheit zum Diktat wird.

Mission Ernährung: Wenn Gesundheit zum Diktat wird. Dr. Rainer Wild-Stiftung Heidelberg 2015, 171 Seiten, ISBN 978-3-942594-905, 14,90 €

... kurz gefasst _

Irisin – Keine Umwandlung von weißem in braunes Fettgewebe

Ein weiteres Mal ist der Traum von der schnellen Gewichtsreduktion geplatzt: Das 2012 in der Zeitschrift *Nature* vorgestellte neue Hormon Irisin, welches weißes in braunes Fettgewebe umwandeln und gespeichertes Fett "verbrennen" soll, hatte weltweit für große Hoffnungen gesorgt. Das Hormon sollte durch Abspaltung von einem schon länger bekannten Membranprotein vor allem nach sportlicher Betätigung in den Blutkreislauf gelangen und damit eine wichtige Verbindung zwischen körperlicher Aktivität und metabolischer Gesundheit herstellen. Entsprechend hoch wurde das mögliche therapeutische Potenzial im Kampf gegen Übergewicht und Diabetes eingeschätzt.

Nun hat sich herausgestellt, dass methodische Probleme bei der Entdeckung und Messung von Irisin auf eine falsche Spur führten, so Steffen Maak, Leiter des Instituts für MUSKELBIOLOGIE UND WACHSTUM AM LEIBNIZ-INSTITUT FÜR NUTZTIERBIOLOGIE (FBN) in Dummerstorf. Die Ergebnisse der internationalen Studie wurden jetzt in Scientific Reports veröffentlicht. Erste Zweifel waren durch widersprüchliche Studienergebnisse aufgekommen. Gelockt durch das enorme therapeutische Potential und vielleicht auch die Hoffnung auf den ökonomischen Erfolg entsprechender Patente/Produkte waren binnen drei Jahren mehr als 200 wissenschaftliche Publikationen dazu veröffentlicht worden, die einfach nicht zusammenpassten. Wie sich durch Untersuchungen des FBN zeigte, wurden durch eine nicht geeignete Methodik (ELISAs = Enzyme-linked Immunosorbent Assay) falschpositive Ergebnisse erzielt, die beim Einsatz einer anderen Methode (Western Blot), welche die Proteine zunächst nach Größe trennt, nicht mehr gefunden wurden. Daher wurde vom FBN eine internationale Kooperation mit der Duke Uni-VERSITY, Durham/USA, der UNIVERSITÄT OSLO und der UNI-VERSITÄT BERN initiiert. Dabei konnte gezeigt werden, dass Irisin höchstwahrscheinlich keinerlei physiologische Bedeutung bei Menschen und Nutztieren (Rinder, Pferde) hat.

Quellen: Das "Fitnesshormon" Irisin ist ein Mythos. Pressemeldung des Leibniz-Institut für Nutztierbiologie vom 17.03.15 ◆ Albrecht E. et al. (2015): Irisin – a myth rather than an exercise-inducible myokine. Sci Rep 5, 8889, DOI: 10.1038/srepo8889

Schlankheitsmittelbetrug in USA

Wie eine Studie der HARVARD MEDICAL SCHOOL in Boston gezeigt hat, haben einige Hersteller von vermeintlich natürlichen Fitness- und Schlankheitsmitteln die US-Arzneibehörde FDA offenbar jahrelang getäuscht. Der auf den Packungen der Nahrungsergänzungsmittel deklarierte Stoff beta-Methylphenethylamin (BMPEA) ist nicht, wie behauptet wurde, Bestandteil bzw. Blattextrakt der seltenen Pflanze Acacia rigidula (Blackbrush Acacia), sondern ein synthetisches Amphetamin. Die Pflanze wächst nur in der Grenzregion zwischen Texas und Mexiko und ist kaum bekannt, weshalb der Betrug wohl so lange unbemerkt blieb. Im Internet findet man Acacia rigidula in zahlreichen Sportler-Produkten (Pre-Workout, Fatburner), nachdem Ephedrin und DMAA ("Geranienextrakt") verboten worden sind. In Europa allerdings ist

Acacia rigidula laut EU-Novel-Food-Katalog als nicht zugelassenes neuartiges Lebensmittel eingestuft, durfte also in Produkten gar nicht erst verwendet werden. BMPEA wiederum ist ein in den 1930er Jahren synthetisiertes Amphetamin, das nirgendwo auf der Welt als Arzneimittel zugelassen ist und über dessen Wirkungen man wenig weiß. BMPEA hat im Tierversuch Blutdruck und Puls erhöht und wird von der WORLD ANTI-DOPING AGENCY (WADA) als Dopingmittel eingestuft. Amphetamine allgemein wirken appetitzügelnd. Die Wissenschaftler konnten BMPEA in elf von 21 untersuchten "natürlichen" Schlankheitsmitteln mit Acacia rigidula nachweisen, teilweise in hohen pharmakologischen Dosen. Die FDA hat fünf im Internet veröffentlichten Herstellern 15 Arbeitstage Zeit gegeben, um sicherzustellen, dass ihre Produkte jetzt BMPEA-frei sind. Einige Anbieter haben ihre Produkte zurückgerufen. Es ist seit vielen Jahren bekannt, dass Hersteller immer wieder nicht deklarierte Arzneisubstanzen zur Verbesserung der Wirksamkeit ihrer angeblich natürlichen Produkte verwenden (s. Knack•Punkt 5/2011, S. 10ff). Dass Hersteller aber nicht zugelassene synthetische Arzneistoffe offen als angeblich neuen Pflanzenstoff vermarkten, hat eine neue Betrugsqualität.

Quellen: www.fda.gov/Food/DietarySupplements/QADietarySupplements/ ucm443790.htm ◆ Cohen PC et al. (2015): An amphetamine isomer whose efficacy and safety in humans has never been studied, β-methylphenylethylamine (BMPEA), is found in multiple dietary supplements. Drug Testing and Analysis, doi: 10.1002/dta.1793, http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/dta.1793/epdf

Zulassung eines neuen Diätmittels erwartet

Die seit Dezember in den USA zugelassene "Diätspritze" Sa-XENDA wird demnächst wohl auch in Europa erhältlich sein. Nachdem sich die Europäische Arzneimittel-Agentur (EMA) für die Einführung ausgesprochen, liegt die letzte Entscheidung bei der EU-Kommission, die in der Regel aber dem Votum der EMA folgt. Saxenda enthält als Wirkstoff das seit 2009 zugelassene Diabetes-Medikament Liraglutid. Es imitiert im Körper die Wirkung des körpereigenen Glucagonlike Peptid 1 (GLP 1), welches neben der gesteigerten Insulinausschüttung zu einer Verzögerung der Magenentleerung und einer Steigerung des Sättigungsgefühls führt. In fünf klinischen Studien an rund 5.800 übergewichtigen bzw. adipösen Personen erzielten 62 % der Patienten ohne Typ 2-Diabetes eine Gewichtsreduktion um mindestens 5 % (34 % bei Placebo). Mit Typ 2-Diabetes erreichten das 49 % (16 % bei Placebo). Liraglutid ist oral nicht verfügbar und muss subkutan gespritzt werden. Der Einsatz dürfte auf einen BMI größer 30 beschränkt bleiben, mit Begleitrisiken ab einem BMI von 27. Laut EMA sollte binnen zwölf Wochen Therapie, das Körpergewicht um 5 % gesenkt worden sein, ansonsten ist die Behandlung zu stoppen. Nebenwirkungen sind Steigerung der Herzfrequenz (erhöhtes Herz-Kreislauf-Risiko), vereinzelt akute Entzündungen der Bauchspeicheldrüse, Gallensteine, Nierenfunktionsstörungen und Suizidgedanken.

Quelle: Saxenda recommended for approval in weight management in adults. Pressemitteilung der EMA vom 23.01.15, www.ema.europa.eu/ema/index.jsp?curl=pages/news_and_events/news/2015/01/news_detail_002255.jsp&mid=WCobo1ac058004d5c1

(AC)

Neue Studien

Achtung, Antioxidantien?

Werbung für Antioxidantien ist allgegenwärtig. Sie sollen schlanker, gesünder und "messbar jünger" machen. Seinen ganz persönlichen Status soll man sogar durch einfaches Handauflegen auf einem Messgerät mittels Licht messen können, versprechen derzeit die Reformhäuser. Der Handscanner misst allerdings nur Carotinoide, so Prof. Dr. LADEMANN von der Charité in Berlin. Diese Messungen sollen Anreiz geben, sich Gemüse- und Obst-reicher zu ernähren.

Das ist auf jeden Fall sinnvoller, als Antioxidantien in Form isolierter Vitamine zu sich zu nehmen, wie nach RISTOW 2009 nun erneut Studien gezeigt haben.

RISTOW et al. waren zu dem Schluss gekommen, dass die gesundheitsfördernde Wirkung körperlicher Bewegung durch die Einnahme von Antioxidantien in Form von Vitamin C- und E-Präparaten unterdrückt werden könnte. Oxidativer Stress, der bei Bewegung entsteht, verbessert die Insulinsensitivität. Das würde durch die Einnahme von Präparaten unterdrückt. Bei Nichtsportlern könnten daher solche Antioxidantien möglicherweise sogar das Diabetes-Risiko erhöhen.

Untersuchungen der MEDIZINI-SCHEN UNIVERSITÄT INNSBRUCK legen nun nahe, dass heutzutage über antioxidativ wirkende Zusatz- und Farbstoffe sowie Aromen zu viele Antioxidantien aufgenommen werden und der Körper deshalb unter chronischem antioxidativen Stress leide. Das führe, so Gostner et al., einerseits zu einer Schwächung des Immunsystems durch Suppression von T-Helfer-Zellen des Typs 1, andererseits zu einer Aktivierung von T-Helfer-Zellen des Typs 2 mit der Folge, dass die Entwicklung von Asthma, Allergien und Übergewicht gefördert werde. Studien der SporthochschuLE OSLO zeigen ebenfalls, dass in Zusammenhang mit Sport vor allem bei Antioxidantien Vorsicht geboten ist. So beobachteten PAULSEN et al. bei Kraftsportlern, die die Vitamine C und E einnahmen, dass die Muskelzellen weniger Proteine produzierten. Diese sind jedoch notwendig, um nach dem Krafttraining die Muskeln zu reparieren und aufzubauen.

Durch Sport oder auch generell Bewegung steigt normalerweise die Menge der Mitochondrien-Proteine an, welche die muskuläre Ausdauer erhöhen. Nach den Ergebnissen der von Cumming et al. publizierten Studie bei Ausdauersportlern bremst die Gabe von Antioxidantien diesen Anstieg aus. Die Folge: Die Verbesserung der muskulären Ausdauer fällt geringer aus. Es könnte also sein, dass beide Vitamine, isoliert eingenommen, Trainingseffekte von vornherein zu Nichte machen.

Fazit: Es gilt weiterhin die Empfehlung, besser auf Gemüse, Obst, Nüsse und Pflanzenöle zurückzugreifen. (AC)

Quellen: S. 19

WHO Regionalbüro Europa

Nährwertprofil für Kinder-Lebensmittel-Werbung

Das WHO-Regionalbüro für Europa hat jetzt ein Nährstoffprofil-Modell vorgestellt, das den EU-Mitgliedstaaten als Entscheidungshilfe bei der Entwicklung von Maßnahmen zur Beschränkung von Lebensmittelwerbung für Kinder helfen soll.

Im Juli 2013 hatten die Gesundheitsminister der europäischen WHO-Mitgliedstaaten die "Wiener Erklärung über Ernährung und nichtübertragbarer Krankheiten im Kontext von Gesundheit 2020" verabschiedet. Hierin äußerten sie sich insbesondere besorgt über die Zunahme von Übergewicht bei Kindern und verpflichteten sich, Maßnahmen zu ergreifen, um den Marketing-Druck auf Kinder in Bezug auf Lebensmittel mit einem hohem Gehalt an Energie, gesättigten Fettsäuren, trans-Fettsäuren, freien Zuckern oder Salz zu reduzieren. Dafür sollten gemeinsame Politikansätze entwickelt und umgesetzt werden, darunter gemeinsame Nährwertprofile. Die Entwicklung eines solchen Nährstoffprofil-Modells für ganz Europa (auf freiwilliger Basis und unter Berücksichtigung der jeweiligen nationalen Gegebenheiten) gilt als Schlüsseltätigkeit im Europäischen Lebensmittel- und Ernährungsaktionsplan 2015-2020.

Das Nährstoffprofil-Modell ist speziell für den Zweck der Beschränkung von Lebensmittelwerbung für Kinder konzipiert. Grundlage dafür waren bestehende Nährwertprofile (vor allem aus Norwegen und Dänemark sowie Großbritannien) und Konsultationen der anderen EU-Staaten. Das Modell berücksichtigt insgesamt 17 Lebensmittelkategorien (mit einigen Unterkategorien). Die Liste ist nicht vollstän-

dig und kann – auf nationaler Ebene – ergänzt werden. Die vom Modell abgedeckten Nährstoffe sind Gesamt-Fett, gesättigte Fettsäuren, Gesamtzucker, zugesetzte Zucker und Salz. Darüber hinaus wird in der Kategorie 9 (Fertiggerichte, Convenience-Produkte und zusammengesetzte Mahlzeiten) die Energiemenge berücksichtigt, in der Kategorie 4 (speziell in den Unterkategorien Milchgetränke, andere Getränke) auch Süßungsmittel.

Danach dürfte nicht nur für Schokocreme, sondern auch für Müsliriegel und Fruchtsäfte keine an Kinder gerichtete Werbung gemacht werden, für Milchmischgetränke und Erfrischungsgetränke nur, wenn sie weniger als 2,5 g Fett pro 100 ml und weder zugesetzte Zucker noch Süßungsmittel enthalten. Für Frühstücksceralien liegen die Werbegrenzen bei mehr als 10 g Gesamtfett, mehr als 15 g Gesamtzucker oder mehr als 1,6 g Salz pro 100 g. Das vollständige Nährwertprofil-Modell kann im Internet heruntergeladen werden. (AC)

--- www.who.int/iris/ handle/10665/152779

Nachgehakt

Grillen bis zum Verkohlen – doch nicht ungesund?

m vergangenen Sommer erschienen in verschiedenen Medien Berichte, die den Lesern nahelegten, dass verkohltes Fleisch vom Grill ruhig gegessen werden könne, sofern es nur vorher mit diversen Kräutern mariniert oder mit dunklem Bier übergossen wurde. Sogar die schwarzen Stellen selbst seien eigentlich kein Problem, da diese wie Aktivkohle wirken und die enthaltenen polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffe (PAK) somit gar nicht resorbiert würden, so z.B. JÖRG ZITTLAU – bekannt durch einige populärwissenschaftliche Veröffentlichungen – in der Rheinischen Post vom 30.07.2014. Seine Aussage: "[...]Grillen [ist] gar nicht so ungesund - und das Restrisiko lässt sich problemlos minimieren." Da die Grillsaison 2015 begonnen hat, wollten wir wissen, was an dieser Aussage dran ist

Unbestritten ist, dass beim Grillen sowie bei anderen Zubereitungsarten, die mit starker Erhitzung verbunden sind, gesundheitsschädigende Substanzen entstehen, z.B.

- PAK, eine Gruppe von über 100 Substanzen mit dem Vertreter Benzo(a)pyren (BaP), beim Grillen durch das Verbrennen von in die Glut tropfendem Fett. Viele PAK sind genotoxisch und kanzerogen.
- Heterozyklische aromatische Amine (HAA), beim Erhitzen von Fleisch und Fisch – im Tierversuch mutagen und im Tierversuch kanzerogen.
- 3-MCPD(-Esther) beim Erhitzen von fett- und gleichzeitig salzhaltigen Lebensmitteln. Im Tierversuch sind von ihnen verursachte gutartige Tumoren festgestellt worden.
- N-Nitrosamine beim Erhitzen von gepökelten Fleischerzeugnissen – sie sind kanzerogen.

Unbestritten ist ebenso, dass sekundäre Pflanzenstoffe, z.B. in Kräutern aber auch in Bier, die Bildung von Schadstoffen wie PAK unterdrücken,

16

sie inaktivieren oder an sich binden, sodass sie gar nicht erst aus dem Darm aufgenommen werden.

Doch: In welchem Ausmaß wirken welche Stoffe in welcher Konzentration und Kombination untereinander bei welcher Zubereitungsart? Dies ist bisher nur in einzelnen Studien erforscht worden und dazu lediglich auf Zellebene oder in Tierversuchen, nicht jedoch am Menschen – so das Max-Rubner-Institut gegenüber dem Knack-Punkt.

Wir sind beispielhaft der o.g. Aussage zur Wirkung verkohlter Stellen bei Fleisch nachgegangen. Nachdem wir von ZITTLAU keine Auskunft über seine Literaturquelle erhalten konnten, haben wir sie selbst recherchiert und geprüft. Die Studie ist keineswegs aktuell, wie es die Berichte erwarten ließen, sondern stammt aus dem Jahr 1994. Die kanadischen Wissenschaftler B. STAVRIC und R. KLAS-SEN führten damals in vitro und in vivo (jeweils an vier bis sechs Ratten) Tests mit der Wirkung verschiedener Substanzen auf BaP - als Vertreter der PAK – und dessen Bioverfügbarkeit durch. Eines der Ergebnisse war, dass Kohle(nstoff) BaP *in vitro* fest bindet und *in vivo* bei Ratten die Bioverfügbarkeit signifikant verringerte (gemessen an der Konzentration von BaP in der Gallensäure). Sie schlussfolgerten daraus, dass die Anwesenheit von Kohle(nstoff) einer der protektiven Faktoren sein könnte, welcher die Aufnahme von PAK aus gegrillten oder durchgegarten Steaks vermindert.

Außerdem fanden STAVRIC und KLASSEN heraus, dass in vitro BaP in Olivenöl, nicht aber in Wasser gelöst wird und in vivo wahrscheinlich den Transfer von BaP zur Darmwand erhöht. Ebenso stellten sie fest, dass Polyphenole (Quercetin und Chlorogensäure) BaP inaktivieren oder nicht resorbierbar machen. Schließlich verglichen sie den Effekt von Erbsen, die sowohl Polyphenole als auch Ballaststoffe enthalten, mit Rindfleisch und stellten fest, dass Rindfleisch noch viel mehr als die Erbsen, sowohl in vitro als auch in vivo, zu einer verminderten Bioverfügbarkeit von BaP führte.

Haben Grillfreunde damit nun einen Freibrief für das Schwärzen von Fettreichem über blauem Qualm? STRAVIC und KLASSEN leiteten damals keinerlei Empfehlungen aus ihren Erkenntnissen ab, sondern sahen ihre Studienergebnisse lediglich im Zusammenhang mit ähnlichen Studien anderer



Forscher. Beobachtungen aus epidemiologischen Studien lassen eine "Entwarnung" für das Verkohlen von Fleisch auf dem Grill nicht zu: In der EPIC-Studie beobachteten die Wissenschaftler "einen klaren Zusammenhang zwischen der Vorliebe für stark Gebratenes und der Häufigkeit von Adenomen, was die Rolle der HAA bei der Krebsentstehung bestätigt" (PM des Deutschen Krebsforschungs-ZENTRUMS VOM 23.04.2009). Immerhin ergab die Studie auch, "dass Personen, die viele HAA, aber gleichzeitig auch viele sekundäre Pflanzenstoffe aufnehmen (die teilweise auch in Kräutermarinaden sind), ein weniger stark erhöhtes Adenomrisiko haben, als Personen, die nur wenige sekundäre Pflanzenstoffe aufnehmen", so Prof. Sabine Rohrmann, eine der damals beteiligten Wissenschaftler (heute Universität Zürich). Gleichzeitig sei zu bedenken, dass eine Vielzahl von schädlichen Substanzen beim Grillen oder anderweitigem starken Erhitzen entstände, die bei dieser Untersuchung gar nicht berücksichtigt wurden.

Das Bundesinstitut für Risiko-Bewertung BFR bestätigte auf Nachfrage, dass die bekannten Empfehlungen zum Grillen aus dem Jahr 2007 nach wie vor gelten:

- Beim Grillen darauf achten, dass kein Fett verbrennt und sich als Qualm auf dem Grillgut niederlegt.
- --- Grillgut nicht verkohlen lassen.

Weiterhin konnten wir folgende Aussagen von offiziellen Institutionen ermitteln:

- Wässrige Marinaden den ölhaltigen vorziehen.
- Ölhaltige Marinaden vor dem Grillen abtupfen, Kräuter erst nach dem Grillen aufstreuen, damit sie nicht verbrennen.
- -- Gepökeltes nur dann grillen, wenn es ausreichend Wasser enthält.

Obwohl das BFR der Verwendung von Aluminium insgesamt kritisch gegenüber steht, empfiehlt es zum Grillen marinierter Lebensmittel weiterhin Aluschalen als Schutz vor PAKs.

In Kanada, dem Herkunftsland der o.g. Studie, wird von der Public Health Agency of Canada ebenso vor dem Verkohlen gewarnt und neben identischen Empfehlungen wie bei uns Folgendes geraten:

 Mageres Fleisch und Fisch verwenden, sichtbares Fett entfernen. 10-20 Minuten mit einer ölfreien Marinade aus einer starken Säure wie Zitronensaft oder Balsamicoessig marinieren.

Fazit: Es erscheint von Vorteil, pflanzliche Lebensmittel wie Kräuter in Kombination mit Gegrilltem zu essen. Dies hebt jedoch keinesfalls die Empfehlung auf, mageres Fleisch dem fetten vorzuziehen, beim Grillen darauf zu achten, dass sich kein Qualm auf das Grillgut niederlegt und auf eine starke Bräunung zu verzichten bzw. verkohlte Stellen abzuschneiden. (mf)

Quellen: www.rp-online.de/leben/gesundheit/ medizin/krebs/grillen-angekohltes-fleisch-sollkrebsrisiko-senken-aid-1.4417818 \spadesuit DGE e.V.: Ernährungsbericht 2012 Bundesinstitut für Risikobewertung: 3-MCPD-Fettsäureester in Lebensmitteln, Stellungnahme Nr. 006/2013 vom 3. April 2012 ♦ pers. Mitt. Max-Rubner-*Institut* ◆ *Stavric B., Klassen R.* (1994): *Dietary* effects on the uptake of benzo(a)pyrene. FD Chem Toxic 32 (8): 727-34. PMID: 8070737 ◆ Deutsches Krebsforschungszentrum: Krebsrisiko aus Grill und Pfanne, Pressemeldung Nr. 21 vom 23.04.09 ♦ pers. Mitt. Prof. Dr. Sabine Rohrmann, Universität Zürich ◆ www. bfr.bund.de/de/fragen_und_antworten_ zum_grillen-9484.html#topic_9485 ♦ www. apotheken-umschau.de/Ernaehrung/Welches-Grillgut-macht-dick-342581.html ◆ www.cancer. gov/cancertopics/causes-prevention/risk/diet/ cooked-meats-fact-sheet ◆ www.phac-aspc. gc.ca/cd-mc/cancer/cancer_reduce_risk-cancer_ reduire_risques-eng.php [alle Internetadressen abgerufen am 30.04.15] ◆ Schreiben des BfR an die Verbraucherzentrale NRW vom 05.05.15

Vegane Grillprodukte

Zunehmend weitet sich das Sortiment an fleischfreien Grillprodukten aus. Meist verstecken sich diese Produkte hinter Namen wie vegane Spießgesellen, Kräuterknacker, Rostbräterle oder Veggie Grillsteaks. Nicht nur ihr Name und ihr Aussehen erinnert stark an ihre fleischhaltigen Varianten, auch im Geschmack stehen sie diesen häufig in nichts nach.

Im Mai/Juni 2014 führte die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg einen Marktcheck zu veganem Grillgut durch. Neben Angebotsvielfalt, Preis und Kennzeichnung der veganen Grillprodukte wurden auch die Zutaten und die Nährstoffgehalte unter die Lupe genommen. 52 unterschiedliche vegane Grillprodukte aus 18 verschiedenen Einkaufsstätten wurden untersucht. Egal ob in Bioläden oder in Discountern: Vegane Grillwaren sind (mit Ausnahme der veganen Filets) im Schnitt fast doppelt so teuer wie vergleichbare fleischhaltige Grillprodukte. Cevapcici und Burger liegen sogar fast 140% über dem Preis der Fleisch-Varianten. Viele Verbraucher/-innen entscheiden sich für pflanzliche Produkte, da sie damit einen höheren gesundheitlichen Wert verbinden. Doch bedeutet vegan immer gleich gesünder? Im Marktcheck wurden unter anderem die Fett- und Salzgehalte sowie Brennwerte untersucht. Der Vergleich zeigt, dass - mit Ausnahme der Filets - die veganen Produkte deutlich weniger Fett enthalten. In Bezug auf den Kaloriengehalt schenken sie sich jedoch wenig, da die veganen Grillalternativen höhere Eiweiß- und Kohlenhydratgehalte besitzen. Dagegen weisen vegane Filets im Marktcheck im Vergleich zu marinierten Hühnerbrustfilets aufgrund des höheren Fettgehalts einen fast doppelt so hohen Energiegehalt auf. Der durchschnittliche Salzgehalt der veganen Steaks, Würstchen und Burger beträgt 1,48 g pro 100 g und entspricht somit 25 % der maximalen Tagesempfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Allerdings liegt er nur bei den veganen Filets höher als beim fleischhaltigen Produkt. Der Einsatz von Hefeextrakt in fast jedem zweiten veganen Grillprodukt sowie die Verwendung von Zusatzstoffen in 29 der 52 erfassten veganen Alternativen trüben das Image dieser häufig als natürlich und gesund betrachteten Lebensmittel. (Laura Ruck/man/mf)

Quelle: Ruck L: Kennzeichnungsrechtliche und ernährungsphysiologische Bewertung des Angebots von veganem Grillgut auf Basis einer Marktanalyse im Lebensmitteleinzelhandel, Bachelor-Arbeit, Fachhochschule Münster, Studiengang Oecotrophologie, November 2014

Deutscher Lebensmittelrechtstag 2015

Lebensmittel ohne Grenzen

ebensmittel ohne Grenzen - unter diesem Motto stand der 28. Deutsche Lebensmittelrechtstag in Wiesbaden. Der Ausbau des Online-Handels, die kontinuierliche Verwirklichung des europäischen Binnenmarktes sowie internationale Standards des Codex Alimentarius und das geplante Freihandelsabkommen TTIP mit den USA verdeutlichen, dass Ländergrenzen bei Produktion und Handel von Lebensmitteln an Bedeutung verlieren. Zwei Tage wurden die damit zusammenhängenden Fragestellungen thematisiert und von Fachleuten aus der Wissenschaft, der Politik, aus Unternehmen, der Überwachung und der Verbraucherschaft diskutiert.

Noch rangiert laut Sebastian SCHULZ VOM BUNDESVERBAND E-COMMERCE UND VERSANDHANDEL der so genannte Distanzhandel mit Lebensmitteln im Vergleich zu anderen Warengruppen unter den Schlusslichtern. Eine relativ hohe Versorgungsdichte durch stationäre Geschäfte und auch die Preissensibilität der deutschen Verbraucher, die sich womöglich durch Versandkosten abschrecken lassen, spielen dabei eine große Rolle. Allerdings hat derzeit mehr als jeder dritte deutsche Konsument bereits Lebensmittel online gekauft - Tendenz steigend. Dass mit der EU-Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) auch mit Blick auf den Fernabsatz von Lebensmitteln noch längst nicht alle Fragen beantwortet sind, zeigte Carsten Föhlisch von Trus-TED SHOPS GMBH. So schreibt Artikel 14 LMIV zwar vor, dass die verpflichtenden Angaben vor dem Abschluss des Kaufvertrags verfügbar sein (...) oder durch andere geeignete Mittel, die vom Lebensmittelunternehmer eindeutig anzugeben sind, bereitgestellt werden müssen. Unklar bleibe jedoch ebenso, was unter "verfügbar machen" wie auch was unter "anderen geeigneten Mitteln" im Detail zu verstehen sei. Zudem wies er darauf hin, dass die Option der Bestellung per Katalog von der EU-Kommission bei der Entstehung der LMIV offenbar nicht berücksichtigt wurde.

Wie das Bundesamt für Ver-BRAUCHERSCHUTZ UND LEBENSMITTEL-

18

SICHERHEIT (BVL) die Bundesländer bei der Überwachung des Online-Handels mit Lebensmitteln unterstützt, berichtete Georg Schreiber vom BVL. 2013 wurde beim BVL die Gemeinsame Zentralstelle "Kontrolle der im Internet gehandelten Erzeugnisse des LFGB und Tabak" G@ZIELT eingerichtet. Sie durchforstet die europäischen Schnellwarnsysteme, geht Länderanfragen nach, führt Produkt- und Unternehmensrecherchen durch und leitet die Ergebnisse an die Behörden vor Ort weiter. Eine amtliche Probenahme durch Bestellung im Internet ist derzeit nicht möglich, die Experten warten daher dringend auf die Verabschiedung der Novelle der EU-Kontrollverordnung, die hierfür die Rechtsgrundlage schaffen soll. Derzeit liegt der Fokus von G@ZIELT auf Gesundheitsgefahren. Die Täuschung der Verbraucher durch Health Claims ist nicht Gegenstand der Aktivitäten.

Vom geplanten Freihandelsabkommen TTIP mit den USA versprechen sich die europäischen Lebensmittelhersteller erhebliche Chancen. Laut Tobias Andres, Bundesvereini-GUNG DER DEUTSCHEN ERNÄHRUNGS-INDUSTRIE, macht die Lebensmittelwirtschaft ein Drittel des Umsatzes im Export. Angesichts stagnierender Märkte im Inland müsse mehr Gewicht auf den Export gelegt werden. Der Befürchtung, dass im Zuge des Abkommens Abstriche am Niveau der Verbraucherschutzstandards zu akzeptieren seien, trat MICHAEL TISCHLER vom Bundesverband der Deutschen Süsswarenindustrie entgegen: Er führte aus, dass EU-Standards in den Bereichen Produkt- und Lebensmittelsicherheit keineswegs immer ein höheres Schutzniveau gewährleisten als dies in den USA der Fall ist. KLAUS MÜLLER, Vorstand des VERBRAUCHER-ZENTRALE BUNDESVERBANDS, mahnte, die Erfahrung zeige, dass Abkommen Kompromisse seien. Wie das Ergebnis letztlich aussehe sei noch nicht absehbar. Allerdings: Wer TTIP retten wolle, müsse es ändern, so seine Forderung.

Der 29. Deutsche Lebensmittelrechtstag findet vom 6.-8. März 2016 statt. (IMü)

Almased – Landgericht untersagt gewichtige Versprechen

Das Landgericht Lüneburg (Urteil vom 02.04.15, Az.: 7 0 106/14) hat die FIRMA ALMASED WELLNESS GMBH, Bienenbüttel, u.a. dazu verurteilt, Werbung mit konkreten Angaben über Dauer und Ausmaß einer Gewichtsreduktion für ihr Diätprodukt zu unterlassen. Damit bestätigte das Urteil die Rechtsauffassung der VER-BRAUCHERZENTRALE SACHSEN, dass angesichts der Unwägbarkeiten bei einem zusätzlichen Verzehr weiterer Lebensmittel die Werbung für ein Diätprodukt keinen sicheren Erfolg suggerieren, sondern nur die Möglichkeit einer Gewichtsreduzierung aufzeigen darf. Zusätzlich wurde die Firma verurteilt, Anpreisungen für ihr Produkt, die Linderung oder Besserung von Erkrankungen wie Osteoporose, Rheuma oder Diabetes versprechen, zu unterlassen. Auch darf danach auf den Produktverpackungen nicht mehr mit den Angaben "aktiviert den Stoffwechsel" und/oder "reguliert nachweislich den Blutzuckerspiegel" geworben werden. Das Unternehmen hat gegen das Urteil beim Oberlandesgericht Celle Berufung eingelegt.

Ein Marktcheck hat gezeigt, dass das Unternehmen an seinen Verpackungen schon etwas geändert hat, ob zum Besseren, darüber lässt sich streiten. Beispielsweise steht jetzt neu auf der Schauseite "klinisch getestet". Die obige Aussage zum Blutzuckerspiegel wurde ersetzt durch eine Tabelle "Für Diabetiker: 40 g Almased = 1 BE – Glykämische Last 3,3 – Glykämischer Index 27". (AC)

Quellen: www.verbraucherzentrale-sachsen. de/almased---gericht-untersagt-gewichtigeversprechen, Stand: 07.04.15 ♦ Pers. Mitteilung VZ Sachsen



Quellenverzeich<u>nis</u>

S. Zierul

Billig. Billiger. Banane.

Wie unsere Supermärkte die Welt verramschen

ie Wissenschaftsjournalistin Sa-RAH ZIERUL hat über die weltweite Bananenproduktion bereits einen Dokumentarfilm gedreht. In ihrem Buch beschreibt sie nun ausführlich, warum Bananen heute zur Ramschware verkommen. Auf Deutschland entfällt ein Drittel des europäischen Bananenimports. Seit Jahren unterbieten sich die Einzelhandelsketten ALDI, LIDL, EDEKA und Rewe mit Dumpingangeboten, dabei drücken die Discounter mittlerweile in ganz Europa die Preise. Der Preis für Bananen ist seit fast 20 Jahren nicht gestiegen, mit dramatischen Folgen für die Menschen und Umwelt in den Anbauregionen. Während hierzulande mit der Ware Banane gut verdient wird, werden in Costa Rica oder Ecuador Naturparadiese zerstört, Arbeiterrechte missachtet und die Gesundheit der Arbeiter und Anwohner gefährdet. ZIERUL hat Branchenkenner, Großhändler, Importeure, Arbeiter und Plantagenmanager interviewt und zwei Jahre begleitet. Es werden Insider-Informationen über das System des deutschen Discountund Supermarkthandels gegeben und



Sarah Zierul: Billig. Billiger. Banane. Wie unsere Supermärkte die Welt verramschen. 256 Seiten, Oekom Verlag München 2015, ISBN 978-3-86581-709-9, 19,50 €

Zusammenhänge aufgedeckt, vor denen Verbraucher/-innen angesichts niedriger Preise gerne die Augen verschließen. ZIERUL zeigt, wie diese Abwärtsspirale zu stoppen ist, wenn alle an einem Strang ziehen – Politik, Unternehmen und Verbraucher – und dass es möglich ist. (Vog)

H. Lemke

Über das Essen

Essen kann aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet werden: ernährungswissenschaftlicher, soziologischer, politischer, wirtschaftlicher, ethischer und eben auch aus philosophischer Sicht. Dabei beziehen "gastrosophische" Überlegungen Aspekte aus den anderen Fachrichtungen mit ein. Auch aus gastrosophischer Sicht stehen wir an einem Scheideweg: "[Ist] die Menschheit zu einer Kultur des Essens fähig, die alle satt und obendrein glücklich macht auch ohne künstliche Zusätze aller Art und ohne für diesen paradiesischen Zustand die Erde bis auf ihre Knochen zu zerfleischen?" (S. 197). LEMKE greift unsere heutigen drängenden Probleme auf – Ressourcenverbrauch, Umweltzerstörung, Völlerei, Hunger,

Entfremdung von natürlichen Lebensmitteln, ihrer Produktion und Zubereitung - und versucht, eine Lösung aufzuzeigen. Dabei macht er den Leser mit den Gedanken und Lehren berühmter und weniger berühmter Philosophen vertraut. Er stellt heutige Gastrosophen vor, wie z.B. Vertreter der japanischen Küche oder die Slow Food-Bewegung. Alles in allem wird seine Gastrosophie deutlich: Es geht um die (Rück)besinnung auf das, was Essen ausmacht: gutes Essen, das Körper und Geist gut tut und zwar nicht nur durch gute Inhaltsstoffe, sondern auch durch die eigene Beschäftigung mit Zutaten, Zubereitung und schließlich dem Genuss. Klar kommt uns diese Schlussfolgerung ziemlich bekannt vor - doch es ist interessant und bereichernd, es aus gastro-philosophischer Sicht zu betrachten. Auf jeden Fall lesenswert! (mf)

"Trügerische Werbung für Haushalts-Wasserfilter", S. 5

Nicht veröffentlichte Untersuchungen der VZ NRW, Frühjahr 2015 * Deutsches Trinkwasser erhält wieder die Note "sehr gut". UBA-Presseinfo Nr. 6 vom 12.02.15 * Bericht des Bundesministeriums für Gesundheit und des Umweltbundesamtes an die Verbraucherinnen und Verbraucher über die Qualität von Wasser für den menschlichen Gebrauch (Trinkwasser) in Deutschland (2011 – 2013). Berichtszeitraum: 1. Januar 2011 bis 31. Dezember 2013, Umwelt & Gesundheit 02/2015, www.umweltbundesamt.de/publikationen/bericht-des-bundesministeriums-fuergesundheit-des-2 * Stiftung Warentest (2015): Besser frisch zapfen. test (5): 72-6

"Achtung, Antioxidantien?", S. 15

www.reformhaus.de/triaet/1423-die-triaet. htm • www.reformhaus.de/triaet/1424gesundheit-ist-messbar.html [alle abgerufen 22.04.15] • Ristow M et al. (2009): Antioxidants prevent health-promoting effects of physical exercise in humans. PNAS 106 (21): 8665-70, doi: 10.1073/pnas.0903485106 • Gostner JM et al.: (2015): The good and bad of antioxidant foods: An immunological perspective. Food Chem Toxicol 80: 72-9. doi: 10.1016/j.fct.2015.02.012 • Paulsen G et al. (2014): Vitamin C and E supplementation alters protein signalling after a strength training session, but not muscle growth during 10 weeks of training. J Physiol. 592: 5391-408. doi: 10.1113/ jphysiol.2014.279950 • Cumming KT et al. (2014): Effects of vitamin C and E supplementation on endogenous antioxidant systems and heat shock proteins in response to endurance training. Physiological Reports (2) e12142, doi: 10.14814/

Abbildungsnachweis

Titelbild: Deutsche Stiftung Verbraucherschutz Berlin, www.youtube.com/ watch?v=tibYvNqz2E8

- S. 6: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)
- S. 7: Volker Clausen
- S. 9: Anaela Clausen
- S. 10: Fotolia / snyggg.de
- S. 11 oben: Angela Clausen
- S. 12: Fotolia / gwolters
- S. 13 oben: Fotolia / dehweh
- S. 16. 18: Anaela Clausen



Harald Lemke: Über das Essen – Philosophische Erkundungen; Wilhelm Fink Verlag, München 2014, 203 Seiten, ISBN 978-3770557936, 19,90 €

19

Internet

World Wide Web

Interessantes im Netz

Info-Videos von Milcherzeugerbetrieben aus NRW und Niedersachsen

www.mykuhtube.de



Datenbank palmölfreier Produkte

www.zeropalmoel.de



BfR: Mikroplastikpartikel in Lebensmitteln www.bfr.bund.de/cm/343/

www.bfr.bund.de/cm/343/ mikroplastikpartikel-inlebensmitteln.pdf



Ausgewählte Fragen und Antworten zur 2. Version der DGE-Leitlinie "Fettzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedinger Krankheiten"

https://www.dge.de/ wissenschaft/weiterepublikationen/faqs/faq-2version-fettleitlinie



Glutenfrei-Museum http://glutenimage.tumblr.com



Evaluating Internet Health Information:

A Tutorial from the
National Library of Medicine
www.nlm.nih.gov/medlineplus/
webeval/webeval.html



Termine

• Bonn • 22. Juni 2015 – Wie wollen wir leben? Nachhaltigkeit aus biologischer, ökonomischer und philosophisch-theologischer Sicht. – http://khabonn.de • Köln • 23./24. Juni 2015 – Aktionstage gesund & mobil im Alter – www. stadt-koeln.de/mediaasset/content/pdf53/gesund_und_mobil_im_alter_2015. pdf • Bonn • 30. Juni - 3. Juli 2015 – Ernährungssoziologie – Essverhalten im individuellen, sozio-kulturellen und globalen Kontext - www.dge.de/pdf/ fb/2015/B-ES-15.pdf • Frankfurt am Main • 2. - 4. Juli 2015 – 11. Deutscher Seniorentag "Gemeinsam in die Zukunft" - www.deutscher-seniorentag.de • Düsseldorf • 4./5. Juli 2015 – Kommunale Gesundheitsförderung – ein möglicher Weg für Oecotrophologen? - www.vdoe.de/jahresuebersicht2015. html • München • 10. Juli 2015 – Sporternährung Kompakt: Empfehlungen auf dem Prüfstand – www.sport.med.tum.de/de/fortbildungen/kongresse/ sporternaehrung-kompakt • Rheine • 2. September 2015 – Fortbildung: Ernährung von Säuglingen - www.vz-nrw.de/UNIQ109630880622089617/ fortbildung-ernaehrung-von-saeuglingen-1-1 • Bonn • 1. - 3. September 2015 – Pizza, Pasta, Pommes – Fakten, Projekte und Ideen rund um die Kinderernährung www.dge.de/pdf/fb/2015/F-KE-15.pdfMönchengladbach4. September 2015 – Nährstoffmangel ein Problem? Kritische Nährstoffe in Deutschland - Wie kann man einem Mangel vorbeugen und ihn beheben? - www.vdoe. de/jahresuebersicht2015.html • Berlin • 9. September 2015 – IN FORM Symposium "Gesunder und aktiver Lebensstil – ein Beitrag zur Prävention von Demenz?" – www.fitimalter-dge.de • Köln • 11./12. September 2015 – Vegane Ernährung – ja, aber mit Köpfchen. Know-how für die Ernährungsberatung – www.vdoe.de/jahresuebersicht2015.html • **Dortmund** • 12. September 2015 - Gesünder essen mit optiMIX - www.fke-do.de/temp/explorer/files/pdf_2015/ pdf_plz_2015/2015_KE-1_PLZ_Kinder.pdf • Edertal • 11. - 13. September **2015** – Der systemische Ansatz in der Ernährungsberatung – www.ugb.de/ seminare/fortbildungen/systemischer-ansatz-in-der-ernaehrungsberatung • Düsseldorf • 17. September 2015 – Gesundheitsförderung und Demenz. Gesundheitsförderung mit älteren und für ältere Menschen. - www.lzg.nrw. de • Aachen • 18. - 20. September 2015 – 23. Aachener Diätetik Fortbildung - www.vfed.de/de/adffortbildung • Göttingen • 19./20 September 2015 − Vortrag war einmal.....Neue Zielgruppen, wie stelle ich mich darauf ein - www. vdoe.de/jahresuebersicht2015.html

Die Partner der Arbeitsgemeinschaft "Kooperation Verbraucherinformation im Ernährungsbereich in Nordrhein-Westfalen" im Internet:

- AOK Nordwest --- www.aok.de/nordwest
- AOK Rheinland/Hamburg --- www.aok.de/rheinland-hamburg
- Landesvereinigung der Milchwirtschaft NRW e.V. --- www.milch-nrw.de
- Landwirtschaftskammer NRW --- www.landwirtschaftskammer.de
- Rheinischer LandFrauenverband e.V. --- www.rheinische-landfrauen.de
- Westfälisch-Lippischer Landfrauenverband e.V. --- www.wllv.de
- STADT UND LAND e.V. --- www.stadtundland-nrw.de
- Verbraucherzentrale NRW e.V. --- www.verbraucherzentrale-nrw.de



