Dezember 2015 • Heft 6 • 23. Jahrgang

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Knack•Punkt

Aktuelles für Multiplikatoren im Bereich Ernährung

Schwerpunkt

Woran gute Untersuchungen erkannt werden können – Hilfe, eine Studie!

Foto: M. Gapfel / pixelio.de

Aktuelles aus Nordrhein-Westfalen
Fachtagung: Die Zukunft auf dem Tisch
Allergeninformation in Imbissen weiterhin Mangelware
Fachkongress „Regional is(s)t besonders“

Fragen aus der Beratung
Was ist eigentlich Birkenzucker?

Neues aus Wissenschaft und Praxis
Erstmals belastbare Daten: Glutengehalte in Lebensmitteln
Gefährlichkeit kontrovers diskutiert: Bisphenol A

Bücher und Medien
Fit im Alltag – Zusammen kochen und essen

Herausgeberin: Verbraucherzentrale NRW für die Arbeitsgemeinschaft „Kooperation Verbraucherinformation im Ernährungsbereich in Nordrhein-Westfalen“

Inhaltsverzeichnis

Seite

3 **Editorial**

Kurzmeldungen
3 Soja und Cranberries aus heimischem Anbau
3 Reformulierung könnte Gesundheitssystem um 30 Prozent entlasten
3 Kein Genmais-Anbau in Deutschland

Aktuelles aus Nordrhein-Westfalen
4 Interessantes von der ANUGA
4 Verein bio innovation park Rheinland e.V. gegründet
4 Alte Obstsorten
5 Milchproduktion zwischen öffentlicher Empörung und interner Wahrnehmung
5 Die Zukunft auf dem Tisch
6 Woher kommt mein Essen?
7 Allergeninformation in Imbissen weiterhin Mangelware
7 Fachkongress „Regional is(s)t besonders“

Aktionen und Veranstaltungen
9 Neue Milch-Radwanderroute

Fragen aus der Beratung
9 Was ist eigentlich Birkenzucker?

Schwerpunkt
10 Hilfe, eine Studie!

Neues aus Wissenschaft und Praxis
14 Säuglingsanfangsnahrung mit probiotischen Zusätzen nicht besser
14 Vegetarischer Wurstersatz: Ganz schön salzig
14 Radioaktive Belastung von Pilzen in NRW
15 Wie nehmen Verbraucherinnen und Verbraucher gesundheitliche Risiken wahr?
15 Keine Lust auf Pizza mit falschem Schinken oder Eis mit Salmonellen?
16 Bisphenol A
17 Glutengehalte in Lebensmitteln

Recht und Gesetz
18 Nährwertkennzeichnung

Bücher und Medien
18 Fit im Alltag – Zusammen kochen und essen
19 Taschenatlas Ernährung
19 Ernährung – Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie

19 **Quellenverzeichnis**

20 **Termine**

Internet
20 Interessantes im Netz

Jahresregister 2015

Wir haben für Sie aus den Beiträgen der sechs Hefte des 23. **Knack•Punkt**-Jahrgangs 2015 ein Jahresregister erstellt. Sie finden es online unter folgender Adresse:

⇢ *www.vz-nrw.de/jahresregister_2015*

Oder nutzen Sie bequem den nebenstehenden QR-Code.

Impressum

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 LandFrauenverband 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

Texte:
Angela Clausen (AC)[1], Mechthild Freier (mf)[2], Ursula Plitzko (Pli)[1], Susanne Sachs[3], Frank Waskow (WF)[1]

[1] *Verbraucherzentrale NRW e.V.*
[2] *Fachjournalistin für Ernährung, Korschenbroich*
[3] *Verbraucherzentrale Hessen e.V.*

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:
Februar 2016, Redaktionsschluss 15. Januar 2016

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 % Recyclingpapier – ausgezeichnet mit dem Blauen Engel.

ISSN 1866-6590

Liebe Leserinnen und Leser,

schon wieder ist ein Jahr zu Ende. Auch im nächsten Jahr erwarten uns Veränderungen im Lebensmittelrecht. Ab 1. Januar 2016 gelten in der Europäischen Union neue Höchstgehalte für anorganisches Arsen in Reis und Reisprodukten. Und ab Dezember 2016 sind Nährwertangaben auf Lebensmittelverpackungen und im Internetshop Pflicht. Außerdem hat die EU-Kommission eine Roadmap zur Überarbeitung der Health Claims-Verordnung vorgelegt, genauer geht es um die längst überfälligen Nährwertprofile und um die Gesundheitsangaben zu Pflanzenwirkstoffen (Botanicals). Die Nährwertprofile sollten eigentlich das Herzstück der Verordnung sein. Sie sollten dafür sorgen, dass sich eben nicht jede Calcium angereicherte Schokolade oder jeder mit Extra-Vitamin C versehene Energy Drink als gesundes Lebensmittel präsentieren darf wie es derzeit der Fall ist. Jetzt soll geprüft werden, ob sie überhaupt nötig sind, auch weil es so schwierig sei, sie zu erstellen. Das wirkt wie eine Kapitulation vor der Ernährungswirtschaft, die diese Profile nie wollte. Für das zweite Halbjahr ist eine öffentliche Konsultation und Anhörung der beteiligten Kreise angekündigt – mit besonderer Berücksichtigung der Interessen der kleinen und mittleren Betriebe.

Schokolade hilft bei Diäten, so das Ergebnis einer vor einigen Monaten veröffentlichten Studie des Institute for Diet and Health. Tatsächlich war die Studie ein kompletter Schwindel, ausgedacht von zwei Journalisten, die zeigen wollten, wie wenig angebliche Studienergebnisse von der Öffentlichkeit hinterfragt und von vielen Medien blind nachgedruckt werden. Wir haben uns deswegen im Schwerpunkt dieses Heftes noch einmal eingehend mit Studien, Evidenzen und Veröffentlichungs-Bias auseinandergesetzt und eine ganze Reihe von Checklisten erstellt, die Ihnen zukünftig bei der Beurteilung von wissenschaftlichen Artikeln bzw. den darin vorgestellten Ergebnissen helfen sollen.

Außerdem berichten wir von zwei NRW-Tagungen: Zu neuesten Einschätzungen und Veränderungen im Ernährungsverhalten und dadurch erforderlichen Veränderungen in der Urproduktion sowie zu nachhaltiger Regionalvermarktung und zukunftsweisenden Stadt-Land-Beziehungen.

Erholsame Weihnachtstage und ein erfolgreiches Jahr 2016 wünscht

Ihre Redaktion

Soja und Cranberries aus heimischem Anbau

Der (gentechnikfreie) Sojaanbau in Deutschland hat sich in den letzten drei Jahren mehr als verdoppelt, von 5.000 Hektar in 2012 auf 10.000 Hektar in 2014. In diesem Jahr sind es schon 11.000 Hektar alleine in Bayern und Baden-Württemberg. Sicherlich trägt dazu auch die Nachfrage nach pflanzlichen Eiweißen für vegane Produkte bei.

Das Superfood Cranberry gibt es nicht nur als Importware sondern auch als frische Beeren aus Niedersachsen. Dort sind es bisher zwar nur wenige Anbaubetriebe, aber die Beere eignet sich für sonst weniger bewirtschaftete saure Moorböden. Die Ernte erfolgt hier im Gegensatz zu den USA aber nicht durch Flutung und Ernte im Wasser, sondern trocken mit einer Art Mähdrescher. (AC)

Quellen: Pressemeldung der BLE „Soja-Anbaufläche erreicht 2015 Rekordwert" vom 09.06.15 ◆ http://landvolk.net/Presse/LPD-Meldungen/2015/10/1580/Cranberry.php

Reformulierung könnte Gesundheitssystem um 30 Prozent entlasten

Die gesundheitlichen Folgen durch einen zu hohen Konsum von Zucker, Salz und (ungünstigen) Fetten kosten das deutsche Gesundheitssystem jährlich mehr als 16,8 Milliarden Euro, so das Ergebnis einer Studie des Biotechnologieunternehmens BRAIN AG und der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg.

Im Gegenzug errechneten die Autoren eine Entlastung des Gesundheitswesens um fünf bis sechs Milliarden Euro, wenn es gelänge, ein Drittel der Zucker-, Fett- oder Salzmengen in den Nahrungsmittelrezepturen durch neue Naturstoffe (an denen das Unternehmen BRAIN arbeitet) zu ersetzen. (AC)

Quelle: Meier T, Senftleben K, Deumelandt P, Christen O, Riedel K, Langer M (2015): Healthcare Costs Associated with an Adequate Intake of Sugars, Salt and Saturated Fat in Germany: A Health Econometrical Analysis. PLoS ONE 10(9):e0135990. doi:10.1371/journal.pone.0135990

Kein Genmais-Anbau in Deutschland

In Deutschland werden die derzeit zur Zulassung beantragten Gen-Mais-Sorten nicht kommerziell angebaut werden. Nach dem Verfahren der *Opt-out*-Richtlinie der Europäischen Union ist das Bundesgebiet für etwaige Anbau-Zulassungen gentechnisch veränderter Gen-Mais-Sorten der EU ausgenommen. Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) hatte die Antragsteller und Zulassungsinhaber über die EU-Kommission dazu aufgefordert, alle Bundesländer von ihren Anträgen zur Anbauzulassung auszunehmen. Die betroffenen Unternehmen haben das innerhalb der 30-Tage-Frist akzeptiert. Für zukünftige Verbotsverfahren muss eine gesetzliche Grundlage zur Umsetzung der EU-Richtlinie geschaffen werden. Ein Entwurf des BMEL dazu liegt vor. (AC)

Quelle: Pressestatement Bundesminister Christian Schmidt vom 03.11.15

... kurz gefasst

Interessantes von der ANUGA

Vom 10.-14. Oktober 2015 fand mit der 33. ANUGA in Köln die weltgrößte Ernährungsmesse statt. Unter dem Motto „*Taste the Future*“ sollten in diesem Jahr vor allem nachhaltige Lebensmittel vorgestellt werden. Beim Rundgang über die Messe wurde einmal mehr deutlich, dass vegetarische und vegane Produkte absolut im Trend liegen und dass es sich nicht nur um einen kurzfristigen Trend handelt. Pflanzliche Ersatzprodukte wurden fast für alle Produktgruppen, insbesondere aber für Fleisch und Wurst, angeboten. Dabei werden vegane/vegetarische Label häufig mit einem Clean Label „*frei von*“, Bio-Label oder FairHandels-Label kombiniert. Für den Verkauf dieser Produkte im Lebensmitteleinzelhandel werden große Umsatzzuwächse erwartet. Schon jetzt finden sich in vielen Supermärkten ganze „Veggi-Theken“, wobei die Produkte längst nicht alle vegan sind. Viele basieren auch auf Ei- oder Milchprotein.

Neben dem vegetarischen Angebot liegen weiterhin Konzepte im Trend wie das altbewährte „*frei von Laktose/Gluten*“ oder Neues wie beispielsweise „*Soja frei*“. Dieses Mal wurden in einem eigenen Bereich auch Halal-Produkte vorgestellt. Allgegenwärtig war natürlich auch Superfood: Goji, Chia, Açai, Hanf. Kleinere Trends und Produktneuheiten sind beispielsweise die unterschiedlichsten Kokosprodukte (Kokoswasser mit und ohne Sprudel, Kokosblütenzucker etc.), die Anreicherung von Energydrinks mit Molke zur Umgehung des Dosenpfands, neue Technologien zur Entfernung von Salmonellen auf und in Eiern (im weiterhin rohen Zustand) oder Spätzlepressen aus Papier.

Aktuelle „Innovationen“ sind vor allem wieder im Getränkebereich zu finden, sogenannte Relaxing-Drinks oder auch nicht aufputschende Energy Drinks, beispielsweise ein Algendrink, ein Rote-Bete-Saft mit Topinambur, Kräuter-Gewürzextrakt und Passionsfrucht, ein Erfrischungsgetränk „*Frisches Blut*“ mit Cranberry und Ingwer „*ohne Koffeinbombe oder Zuckerschock*“, ein Olivendrink mit Gurke und Wacholder oder ein Vitaldrink ähnlich einem Smoothie plus Ei als Proteinquelle „*zugleich Brainfood, Powerfood und Beautyfood*“.

Weitere Themen waren die Wertschätzung von Lebensmitteln, die Eindämmung von Lebensmittelverschwendung vor allem in den Industrieländern, Rückverfolgbarkeit, Tierwohl und Nachhaltigkeit. Passend dazu wurden daher am 13. Oktober im Rahmen der gemeinsamen Initiative Geniesst uns! drei Lebensmittelunternehmen für ihr herausragendes Engagement zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen mit dem ersten Geniesst uns!-Award ausgezeichnet, nämlich der Münchner Traditionsgasthof Weisses Bräuhaus, der Kölner Erlebnisbauernhof Gertrudenhof und die Bio-Bäckerei Ciabaria aus Münster. In der Begründung heißt es, allen drei Unternehmen gelinge es auf vorbildliche Weise, effektive Maßnahmen im Alltagsbetrieb zu verankern, um Lebensmittelabfälle erst gar nicht entstehen zu lassen. Die Initiative wird getragen von WWF Deutschland, Welthungerhilfe, United Against Waste, Foodsharing e.V., Verbraucherzentrale NRW und Bundesverband Deutsche Tafel e.V. mit Förderung der Deutschen Bundesstiftung Umwelt (DBU) und durch die Fachhochschule Münster wissenschaftlich unterstützt. Am gleichen Tag gab es auch noch eine Podiumsdiskussion der Vernetzungsstelle Schulverpflegung NRW zum Dialog mit Unternehmen „*Schulverpflegung zwischen Anforderungen und Preis*“, die auf reges Interesse stieß.

⇢ *www.wwf.de/2015/oktober/premiere-erster-geniesst-uns-award-verliehen*

Verein bio innovation park Rheinland e.V. gegründet

Derzeit entsteht auf dem Campus Klein-Altendorf der Universität Bonn der „*bio innovation park Rheinland*“. Er wird getragen vom Verein bio innovation park Rheinland e.V., dem Hochschulen, Kommunen und Unternehmen mit Kompetenzen in den Technologiebereichen Obst- und Gemüsebau, Agrar- und Ernährungswissenschaft angehören. Der Verein soll durch einen besseren Kontakt zwischen Wissenschaft und Wirtschaft Innovationen fördern, Forschung, Entwicklung und Anwendung besser vernetzen. Dazu soll es ein jährliches Innovationsforum geben. Geplant sind außerdem Pilotprojekte in Forschung und Entwicklung, Entwicklung ländlichen Raums und Kommunikation. Aktuelle Themen sind neue Apfelsorten, Pflanzen, die als Arzneimittel oder zur Energieerzeugung dienen und Verpackungen, die nur aus neuartigen nachwachsenden Rohstoffen bestehen.

Der Schwerpunkt aber liegt in den nächsten drei Jahren beim Klimaschutz, denn so lange fördert das Bundesumweltministerium ein Projekt, von dem man sich Erkenntnisse auch für andere Regionen Deutschlands erhofft. Durch die Nutzung von Schnitt- und Rodungsholz aus der Obst- und Gartenbauregion zwischen Meckenheim und Rheinbach sollen Erkenntnisse für den Anbau von so genannten Energiepflanzen und die Entwicklung eines intelligenten Flächenmanagements für einen klimaneutralen Wissenschafts- und Gewerbepark gewonnen werden.

Quelle: Pressemitteilung Uni Bonn Nr. 201/2015 vom 01.10.15

⇢ *www.bio-innovation-park.de*

Alte Obstsorten

Die Ortsgruppe Lemgo im Bund für Umwelt und Naturschutz hat über einen Zeitraum von mehr als zehn Jahren umfangreiche Informationen insbesondere zu alten Obstsorten zusammengetragen. Auf den Internetseiten gibt es Sortenlisten u.a. aus mehr als 390 alten Obstbüchern, Fachzeitschriften und Verzeichnissen von Baumschulen zum Download. Über eine Suchfunktion sind Recherchen zu Obstsorten möglich. In einer Obstsorten-Datenbank gibt es aus alten Sortenwerken farbige Sortenabbildungen und Sortenbeschreibungen von über 3.500 alten Sorten als Download. Der Umfang dieser Angebote ist in seiner Art einmalig in Europa.

Quelle: Presse-Info des BUND Lemgo vom 06.09.15

⇢ *www.bund-lemgo.de/alte-obstsorten.html*

⇢ *www.obstsortendatenbank.de*

(AC)

Forum Milch NRW 2015 in Werl

Milchproduktion zwischen öffentlicher Empörung und interner Wahrnehmung

Dieses Thema diskutierten die Teilnehmer beim 9. *Forum Milch NRW* der Landesvereinigung der Milchwirtschaft Nordrhein-Westfalen e.V. (LV Milch NRW) am 3. September 2015. Tierhaltung und Tierwohl stehen derzeit in der gesellschaftspolitischen Diskussion, es werden Ansprüche formuliert und vermeintliche Fehlentwicklungen teilweise deutlich angeprangert.

Laut Hans Stöcker, rheinischer Vorsitzender der LV Milch NRW, schwindet die Akzeptanz für eine moderne, artgerechte Tierproduktion und eine effiziente Milcherzeugung in der Bevölkerung. Die Branchenvertreter müssten sich diesen Fragen stellen und den Dialog stärker mitgestalten. Der Ratsbeauftragte für agrarsoziale Fragen der evangelischen Kirche in Deutschland, Dr. Clemens Dirscherl, beschrieb das Thema Tierwohl als ein modernes zivilgesellschaftliches Phänomen. Erst die zunehmende Professionalisierung im „Agrobusiness" würde beim Verbraucher Unbehagen auslösen. Doch schlössen sich Ethik und Tierhaltung nicht aus. Er plädierte dafür, das Einkaufs- und Ernährungsverhalten genauer zu bedenken statt nur zu konsumieren und eine Debatte offen, ehrlich und differenziert anzugehen.

Die Welttierschutzgesellschaft e.V. rechnet mit einer Zunahme der gesellschaftlichen Kritik an schlechten Haltungsbedingungen. „*Nachdem die Herausforderungen im Bereich der Schweine- und Geflügelhaltung bereits medial und politisch aufgegriffen worden sind, wird nun die Milchviehhaltung stärker in den Fokus der Öffentlichkeit rücken*", meinte der Leiter Politische Kommunikation, Dr. Leif Koch. Er empfahl, Kritik nicht pauschal abzulehnen, sondern die Tierschutzstandards in der Milchviehhaltung zu erhöhen und Verbraucher/-innen nicht mit falschen Bildern auf der Milchpackung zu täuschen sowie die Zucht robuster Rassen zu fördern.

Dr. Karl-Heinz Engel, Geschäftsführer der Hochwald Foods GmbH und Vorsitzender des Milchindustrie-Verbands erklärte, dass große deutsche Molkereien bereits begonnen haben, gemeinsam mit ihren Erzeugern Nachhaltigkeitskonzepte umzusetzen. So würde das geplante QM-Milch-Nachhaltigkeitsmodul die drei Säulen der Nachhaltigkeit (Ökonomie, Ökologie und Soziales), ergänzt um den Bereich Tierwohl, noch stärker in der Milcherzeugung verankern und damit der aktuellen Diskussion Rechnung tragen.

Antonius Tillmann, Milcherzeuger aus Höxter, betonte die Expertise der Landwirte. Die Nähe zum Tier und die intensive Beobachtung wären die beste Möglichkeit festzustellen, ob sich das einzelne Tier wohlfühlt oder nicht.

Fazit aus Verbrauchersicht

Für Verbraucher/-innen wären rechtlich definierte Angaben zur Haltungsform (z.B. „Weidemilch", s. **Knack•Punkt** 5/2015, S. 7) eine wichtige Information, denn für viele ist die Art der Tierhaltung heutzutage ein wichtiges Kaufkriterium, für das sie auch bereit sind, etwas mehr zu bezahlen. In der Legehennenhaltung (Stempel auf dem Ei) oder bei Mastgeflügel gibt es dazu bereits EU-Vorschriften für die Haltungsformen. Entsprechendes für die Milchviehhaltung wäre wünschenswert. Hier ist in erster Linie der Gesetzgeber aufgefordert, entsprechende Rechtsvorschriften zu schaffen. Bis dahin sind Molkereien und Handel gefordert, nur Milch aus eindeutig definierten tiergerechten Haltungsbedingungen zu vertreiben, das transparent zu belegen und verbrauchergerecht zu kommunizieren. (AC)

Quellen: Presseinfo 10/2015 der LV Milch vom 03.09.15 ◆ www.lebensmittelklarheit.de/forum/milchkuehe [abgerufen am 07.09.15]

Fachtagung der Landwirtschaftskammer NRW

Die Zukunft auf dem Tisch

Am 29. Oktober fand in Münster die von der Landwirtschaftskammer NRW veranstaltete Tagung „*Die Zukunft auf dem Tisch*" statt. Vor 152 Teilnehmern präsentierten Landwirte, Ernährungsexperten, Unternehmer und Wissenschaftler neueste Einschätzungen und Veränderungen im Ernährungsverhalten und die dadurch erforderlichen Veränderungen in der Urproduktion.

„*Der Kunde will heutzutage regional erzeugte Lebensmittel konsumieren, wobei Tier- und Klimaschutz einen immer höheren Stellenwert einnehmen*", so Dr. Waltraud Ruland, ständige Vertreterin des Kammerdirektors. Die Umsetzung dieser neuen Ansprüche kann bereits heute auf den Feldern und in den Ställen begutachtet werden. Katrin Quinckhardt, Referentin für Regionalvermarktung und Ernährungskommunikation bei der Landwirtschaftskammer NRW, beleuchtete das aktuelle Essverhalten im Vergleich zu früher genauer. „*Wir essen unstrukturiert und das Essen wird mehr und mehr zur Nebensache*" und das, obwohl sich 67 % der Menschen mehr Ruhe beim Essen wünschen und 88 % sagen, dass sie am liebsten in Gesellschaft essen. Die zunehmende Anzahl an Vegetariern, Veganern aber auch Flexitariern – nahezu jeder vierte Deutsche – verändert die Gesellschaft.

Trotzdem verbrauchen wir mehr Ressourcen als uns zur Verfügung stehen und bräuchten eigentlich rund 1,5 Planeten für unseren Lebensstil, wie Prof. Dr. Guido Ritter vom Institut für Nachhaltige Ernährung und Ernährungswirtschaft der Fachhochschule Münster feststellte. Er präsentierte Insekten als mögliche Lösung des weltweiten Proteinbedarfs. Deren Einsatz wäre sowohl in der menschlichen als auch in der Tierernährung denkbar. Dabei hat er sowohl auf traditionelle deutsche

Rezepte (Maikäfersuppe bis ins 19. Jahrhundert) hingewiesen als auch auf die geplante Einbeziehung von Insekten in die Novel-Food-Verordnung. Das EU-Parlament hatte dies am Tag zuvor verabschiedet.

Mit dem Thema Genuss befasste sich Christian Schindler, ein in Berlin lebender Blogger und Szenarienentwickler. Er präsentierte zehn Thesen zur Ernährung der Zukunft. Wesentlich aus seiner Sicht: „*Essen wird zur Weltanschauung*“, denn „*durch die Wahl der Lebensmittel wollen wir die Welt verändern*“.

Wie die Wahl der Lebensmittel bereits heute ganze Unternehmen verändert, zeigte Thomas Maruschke, Geschäftsführer der Windau GmbH aus Harsewinkel, die von Haus aus eigentlich Wurst- und Schinkenspezialitäten produziert. Seit nunmehr einem Jahr werden hier auch vegetarische und vegane Aufschnitte hergestellt. Für die Zukunft sei geplant, diese Produkte um die Eigenschaft „*bio*“ zu erweitern. Man wolle damit den Kundenwünschen auch in Zukunft entsprechen. Wie die Urproduktion von Nahrungsmitteln in Zukunft aussehen kann, zeigte Dipl. Ing. Volkmar Keuter vom Fraunhofer Institut in Duisburg. Er befasst sich im Rahmen des Projektes inFARMING® mit der Nutzung von großen Dächern für die Nahrungsmittelproduktion. So könnte die Versorgung von Ballungszentren speziell mit lokalem Gemüse realisiert werden. In der Schweiz gibt es bereits so genannte *Aquaponic*-Systeme, die Fisch- und Gemüseproduktion auf Dächern kombinieren. Natürlich wird die Nahrungsmittelproduktion aber auch weiterhin auf landwirtschaftlichen Betrieben stattfinden, nur eben moderner. Landwirt Manfred Fockenbrock verarbeitet die Milch seiner 85 Kühe ausschließlich in der eigenen gläsernen Hofmolkerei. „*Durch die Nutzung von Sonnenenergie und effizienten Wärmetauschern kann die Milch nahezu CO_2-neutral verarbeitet und verpackt werden*“ hob Fockenbrock besonders hervor.

Die Moderatorin der Veranstaltung, Jutta Kuhles, ebenfalls landwirtschaftliche Unternehmerin, stellt abschließend fest: „*Das war ein toller Aufschlag für dieses Thema*“. Es bleibt abzuwarten, in welche Richtung die Veränderungen des Ernährungsverhaltens weitergehen werden. Sicher ist, dass sie vor der Landwirtschaft nicht haltmachen, denn dort werden die Lebensmittel für morgen produziert. (AC)

Quelle: Quinckhardt K: „Die Zukunft auf dem Tisch“. Pressemitteilung der Landwirtschaftskammer NRW vom 04.11.15

Untersuchung der Verbraucherzentrale

Woher kommt mein Essen?

Der Lebensmittelhandel ist ein globales Geschäft und Verbraucher fragen sich zunehmend, woher ihr Essen kommt. Über Tracking-Codes, QR-Codes, Produkt-IDs oder Mindesthaltbarkeitsdaten können interessierte Käufer die Zutaten eines Lebensmittels im besten Fall bis zum Hühnerhof, zum geschlachteten Schwein oder zum Spinatfeld zurückverfolgen.

Ein Blick ins Supermarktregal zeigt jedoch, dass bislang nur wenige Hersteller freiwillig über die Herkunft ihrer Zutaten informieren. Die Verbraucherzentrale Hamburg hat dazu in einer aktuellen Stichprobe die Produkte von zwölf Unternehmen unter die Lupe genommen.

Die Unternehmen wurden ausgewählt, da sie auf Produkten oder im Internet die Rückverfolgbarkeit von Inhaltsstoffen versprachen und sich damit bereits positiv vom Gros der anderen Anbieter abhoben. Da es nur für wenige Lebensmittel einen verpflichtenden Herkunftsnachweis gibt (s. Kasten), verzichten die meisten Firmen leider darauf – vor allem dann, wenn sie ihre Zutaten weltweit einkaufen. Ein Drittel der überprüften Hersteller mit freiwilligen Deklarationen hielt das Versprechen zur Rückverfolgbarkeit durchweg ein und informierte Verbraucher/-innen transparent und umfassend. Das zweite Drittel blieb hinsichtlich der Angaben unkonkret und veröffentlichte bei Tieren beispielsweise nur das Land der Aufzucht und nicht die genaue Region oder eine Liste der landwirtschaftlichen Betriebe. Das letzte Drittel konnte zum Zeitpunkt der Erhebung keine funktionierende Rückverfolgbarkeit gewährleisten, behob die Fehler jedoch umgehend, nachdem die Verbraucherzentrale Hamburg das moniert hatte.

Fazit: Es ist löblich, dass einige Firmen für mehr Transparenz beim Einkauf sorgen wollen, doch leider hapert es zuweilen an einer verbraucherfreundlichen Umsetzung. Konkrete Herkunftsangaben werden zukünftig noch an Bedeutung gewinnen und immer öfter ein wichtiges Verkaufsargument sein. Aktuelle Entwicklungen zeigen, dass auch weltweit tätige Unternehmen die Rückverfolgbarkeit als Dienst am Kunden erkennen und zukünftig ausbauen wollen. Mutig voran geht zurzeit die Firma Frosta, die seit September 2015 die Herkunft aller Zutaten direkt auf die Verpackungen druckt. Das oft vorgeschobene Argument, eine Rückverfolgbarkeit würde zu hohe Kosten verursachen, wird dadurch eindrücklich widerlegt.

Der vollständige Bericht ist im Internet herunter zu laden. (AC)

Quelle: Verbraucherzentrale Hamburg: Woher kommt mein Essen? Stand: 15. September 2015, www.vzhh.de/ernaehrung/407117/woher-kommt-mein-essen.aspx

⇢ *www.vzhh.de/ernaehrung/407119/vzhh_Rueckverfolgbarkeit_von%20_Lebensmitteln_20150903.pdf*

Herkunftsangaben mit unterschiedlicher Genauigkeit sind Pflicht für

- unverarbeitetetes Fleisch (Rind, Schwein, Geflügel, Schaf, Ziege)
- unverarbeitetetes Gemüse und Obst
- Fisch (Fanggebiete)
- Eier (Herkunftsland und Betriebsnummer)
- Mineralwasser (Nennung der Quelle)

⇢ *www.vz-nrw.de/herkunftsangabe-bei-lebensmitteln*

So darf es nicht weitergehen

Allergeninformation in Imbissen weiterhin Mangelware

Durch die seit 13. Dezember 2014 geltende Informationspflicht zu Stoffen oder Erzeugnissen, die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können (LMIV, Anhang II) sollte es eigentlich auch in der Schnellgastronomie für Allergiker keine Problem mehr sein, für sie unbedenkliche Speisen auszuwählen. Ein Marktcheck der Verbraucherzentrale NRW im Februar 2015 hatte gezeigt, dass dem noch nicht so war, 75 der 94 damals untersuchten Betriebe informierten überhaupt nicht (s. **Knack•Punkt** 2/2015, S. 5). Nur bei den großen Fastfoodketten war die Allergeninformation vorbildlich.

Erneute Stichprobe in Düsseldorf

Im Oktober 2015 wurden daher 30 im Februar auffällige Düsseldorfer Betriebe erneut von Mitarbeiterinnen der Verbraucherzentrale NRW aufgesucht. Dieses Mal gab es in drei Fällen direkte schriftliche Informationen mittels Kladde oder einer Kennzeichnung in der Speisekarte, einmal war vorschriftsmäßig eine indirekte Information (Hinweisschild auf mündliche Auskunft, schriftliche Info lag vor) vorhanden. 26 Imbisse lieferten entgegen den gesetzlichen Vorschriften keinerlei Informationen im Verkaufsraum. Vier davon konnten zwar auf Nachfrage schriftliche Informationen vorlegen, hatten aber kein diesbezügliches Hinweisschild. Somit wurde zehn Monate nach Beginn der Informationspflicht diese von 87 % der untersuchten Betriebe noch immer nicht vollständig umgesetzt (73 % nicht einmal teilweise).

Die Verbraucherzentrale NRW hat daher im November 2015 sämtliche auffälligen Betriebe angeschrieben, auf die Kennzeichnungspflicht hingewiesen und die Betreiber aufgefordert, die Kennzeichnung entsprechend nachzubessern. Parallel dazu wurden die Ergebnisse dieser Stichprobe und die Adressen der auffälligen Betriebe an das Amt für Verbraucherschutz der Stadt Düsseldorf übermittelt. Jetzt ist die Lebensmittelüberwachung gefordert, möglichen Versäumnissen nachzugehen.

Darüber hinaus wurde der Bundesverband Schnellgastronomie und Imbissbetriebe e.V. (BVI) in Köln über die Untersuchungsergebnisse informiert und gebeten, seine Mitglieder eindringlich über die Verpflichtung zur Allergeninformation aufzuklären. Das ist inzwischen erfolgt.

Forderungen

Die Verbraucherzentrale NRW fordert weiterhin von

- den Anbietern, ihren vorgeschriebenen Informationspflichten zu Allergenen in loser Ware endlich nachzukommen.
- der Lebensmittelüberwachung, die Umsetzung konsequenter zu überprüfen, da es hierbei um die Gesundheit von Verbraucher/-innen geht.
- dem Gesetzgeber, genaue Vorgaben für eine eindeutige und verständliche schriftliche Dokumentation zu Allergenen bei loser Ware zu machen, da die bisherigen, meist selbstgebastelten Lösungen häufig unübersichtlich bis unverständlich und überall verschieden aussehen.

Verbraucher/-innen sollten unbedingt konsequent nachfragen, wenn die nötigen Informationen fehlen. Wer gar keine oder falsche Informationen erhält, sollte sich an die zuständige Lebensmittelüberwachung wenden und auf den Missstand hinweisen. (AC)

Das sagt das Gesetz

Seit 13. Dezember 2014 müssen Anbieter auch bei lose angebotenen Lebensmitteln – beispielsweise Metzger, Bäcker, Restaurants und Imbisse – über die 14 Hauptallergene informieren. Das kann ein Schild neben dem Lebensmittel sein, ein Aushang in der Verkaufsstätte oder eine sonstige schriftliche Information (z.B. eine ausliegende Kladde). Es reicht aber auch die mündliche Auskunft des Personals, sofern eine schriftliche Information auf Nachfrage des Kunden leicht zugänglich ist. Zudem muss im Verkaufsraum deutlich darauf hingewiesen werden, dass die Auskunft mündlich erfolgt und eine schriftliche Aufzeichnung auf Nachfrage eingesehen werden kann. So sieht es die nationale Umsetzung der Lebensmittelinformations-Verordnung (LMIV, VO (EU) 1169/2011) in Form der Vorläufigen Lebensmittelinformations-Ergänzungsverordnung“ (VorlLMIEV) vor.

Für Regionalschutz und ein Landesprogramm Regionalvermarktung

Fachkongress »regional is(s)t besonders
rund um umwelt- und sozialverträgliche Produktion und Vermarktung von Lebensmitteln

Immer mehr Menschen möchten regionale, nachhaltig erzeugte Lebensmittel kaufen. Gleichzeitig schließen jedoch nach und nach die Metzgereien, Bäckereien, Bauernhöfe, Molkereien und Mühlen in vielen ländlichen Regionen. Vor diesem Hintergrund stellen sich für die Regionalbewegung Landesverband NRW folgende Fragen: Wie können die Chancen der steigenden Nachfrage nach regionalen Produkten genutzt werden, um den zahlreichen Herausforderungen des Strukturwandels im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung von Regionen zu begegnen? Welche Instrumente werden benötigt, um regionale Produktion und Vermarktung zu fördern? Und wie kann darüber hinaus der Verbraucherwunsch nach in den ländlichen Regionen erzeugten Produkten dazu beitragen, dass die Themen Biodiversität, Gentechnikfreiheit und artgerechte Tierhaltung als Elemente zukünftiger Produktions- und Vermarktungskonzepte etabliert werden?

Um Antworten auf diese Fragen zu finden und Chancen wie Schwierigkeiten der Regionalvermarktung zu diskutieren, lud die Regionalbewegung NRW in Kooperation mit weiteren Partnern zum Fachkongress „*Regional*

is(s)t besonders“ am 23. November 2015 in Köln ein. Rund 170 Interessierte folgten der Einladung, insbesondere regionale Direktvermarkter und Initiativen, aber auch Vertreter von Kommunen, Hochschulen und aus der Politik. Ein buntes Programm mit vielen Möglichkeiten Neues zu erfahren und sich auszutauschen, machte die bis in den Abend gehende Veranstaltung sowohl interessant als auch kurzweilig. Nach kurzen Vorträgen, die in die Veranstaltung einführten, konnte zwischen fünf Workshops gewählt oder an einer Diskussion mit einem „Runden Tisch“ teilgenommen werden.

Ergebnisse von Workshops

Im Workshop „*Öffentlichkeitsarbeit*“ zum Beispiel ging es um geeignete Kommunikationsinstrumente für eine zielgruppengerechte Regionalvermarktung. Hier sind heute – ob über Printmedium oder Internetauftritt – authentische Darstellungen von Personen als Sympathieträger sowie Transparenz gefragt. „Out“ sind eine moralbehaftete Ansprache und verspielte Designs. Der Nutzen für die Käuferschaft steht im Vordergrund. Beispiele verschiedener Internetauftritte von Direktvermarktern und Initiativen zeigten den Teilnehmer/-innen, wie unterschiedlich gelungene Kommunikation aussehen kann.

Foto: Regionalbewegung NRW

Im Workshop „*Regionale Schulverpflegung*“, geleitet von Mitarbeiterinnen der Vernetzungsstelle Schulverpflegung NRW, diskutierten Vertreter/-innen aus den Bereichen Catering, Schulen, Bildungseinrichtungen und Slow Food. Es stellte sich heraus, dass jeder eine andere Vorstellung davon hatte, was Regionalität bedeutet. Grundsätzlich wurde der Einsatz von regionalen Produkten befürwortet. Problematisch ist die Beschaffung ausreichender Lebensmittelmengen für große Caterer. Auch kann eine gleichbleibende Qualität bei regionalen Produkten nicht gewährleistet werden. Ein weiterer kritischer Punkt ist die Festschreibung von regionalen Lebensmitteln in Leistungsverzeichnissen bzw. Ausschreibungen. Den Caterern werden zu wenig Freiräume bei der Gestaltung der Speisen gegeben. Sie sollen mit wenig Geld optimale Qualität liefern. Spielräume für mehr Qualität könnten hier durch die Verringerung von Lebensmittelverschwendung und damit verbundenen Kosten entstehen. Bessere Chancen für den Einsatz regionaler Produkte sehen kleinere Bildungsträger, die vor Ort kochen und die Verpflegungspraxis mit der Ernährungsbildung verbinden können. Abschließend wurde festgestellt, dass die Kommunikationswege lückenhaft sind und es großen Handlungsbedarf gibt. Es muss eine bessere Vernetzung zwischen allen Schulakteuren geschaffen werden.

Wissenskarussell

Nach der Mittagspause startete ein Wissenskarussell. Von 15 Ständen verschiedenster Initiativen konnten sich die Teilnehmer fünf auswählen und besuchen. Vertreten waren Regionalinitiativen aus NRW wie bergisch pur, Oregional oder LippeQualität, Initiativen, die das Selbstgärtnern ermöglichen wie GemüseAckerdemie oder Meine ernte, oder auch Initiativen, die dafür sorgen, dass Anbieter und Nachfrager regionaler Produkte leichter zueinander finden, wie Food Assembly.

„Nachhaltige Regionalvermarktung – zukunftsweisende Stadt-Land-Beziehungen“

Ein wichtiger Programmpunkt war die Überreichung der NRW-Erklärung an den Parlamentarischen Staatssekretär Horst Becker vom Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz NRW. Die vom Beirat der Regionalbewegung beschlossene Erklärung enthält drei zentrale Handlungsempfehlungen:

1. Etablierung von „Regionalkümmerern“, die als Ansprechpartner, Vernetzer, Initiatoren und Begleiter für den Aufbau von regionaler Vermarktung agieren.
2. Einrichtung eines umfangreichen Qualifizierungsangebots für Regionalinitiativen sowie Aufbau eines Netzwerks zum Wissenstransfer.
3. Zielgerichtete Öffentlichkeitsarbeit zur Kommunikation einer glaubwürdigen, nachhaltigen Regionalität und zur Motivation für regionalen Konsum.

Becker nahm die Erklärung gerne entgegen und kündigte ein gemeinsames Gespräch über die Unterstützung der Regionalvermarktung an. Weiterhin zeigte er Projekte wie das 100-Kantinenprogramm auf, welche die Regionalvermarktung in NRW bereits fördern. Die NRW-Erklärung könne der Regionalvermarktung sicherlich noch einmal einen „*Schub*“ verleihen, so Becker. Auch die in der anschließenden Podiumsdiskussion vertretenen Landespolitiker/-innen von SPD, Bündnis 90/Die Grünen und CDU zeigten sich offen und gesprächsbereit.

Im Laufe des Tages wurden manche Hindernisse und Probleme der Regionalvermarktung angesprochen: So fehlt für „*regional*“ immer noch eine Definition. Landwirte, die sich als Direktvermarkter betätigen, müssen zum Teil einen enormen Aufwand für die Verkaufsförderung betreiben. „Bürokratiepflichten“, die für kleinere Betriebe ebenso wie für größere gelten, benachteiligen die kleinen Betriebe. Und: Die Regionalvermarktung ist bei einer natürlicherweise begrenzten regionalen Fläche einer steigenden Nachfrage irgendwann nicht mehr gewachsen.

Der Tag endete mit einem kulinarischen Rundgang in Köln zu drei gastronomischen Betrieben mit Speiseangeboten aus der Region. (mf)

⇢ *www.regionalbewegung.de/landesverbaende/nordrheinwestfalen*

Der Landesverband der Regionalbewegung NRW macht sich stark für die Interessen von Regionalvermarktungsinitiativen und kleinen und mittleren Unternehmen. Auf der Landesebene setzt sich der Verband für eine nachhaltige Regionalentwicklung, die Stärkung der ländlicher Räume und aktiv gelebter Stadt-Land-Beziehungen ein. Der Verband bietet eine Informationsplattform für Verbraucher und Medien zur Regionalität und kommuniziert regelmäßig in Politik und Gesellschaft. Er wurde im Dezember 2014 gegründet (s. **Knack•Punkt** 1/2015, S. 5).

Grafik: Landesvereinigung Milch NRW e.V.

Neue Milch-Radwanderroute

Ende September wurde der erste Milch-Radweg im Kreis Kleve eröffnet. Die Themenroute informiert mit neun Schautafeln über die Wechselbeziehung zwischen Milchviehhaltung und Kulturlandschaft und zeigt die Besonderheiten der Milcherzeugung im Kreis Kleve. Der Milch-Radweg bietet die Wahl zwischen drei Varianten mit 21, 30 oder 38 Kilometern Länge. Neben der neue Radwanderroute gibt es bereits zwei weitere Milch-Radwege in NRW: im Naturpark Hohe Mark-Westmünsterland sowie im Kreis Steinfurt. Sie wurden im Rahmen des vom Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen und der Landesvereinigung der Milchwirtschaft NRW initiierten Projekts „*Milch macht Ku(h)lturlandschaft*“ geschaffen. Außerdem gibt es fünf Milch-Wanderwege.

Quelle: Presse-Info der LV Milch NRW vom 25.09.15

⇢ *www.kuhlturlandschaft.de/radwege.html*

⇢ *www.kuhlturlandschaft.de/wanderwege.html*

Frage

Was ist eigentlich Birkenzucker?

Vor allem unter Eltern mit Kleinkindern wird dieser „natürliche“ Zucker als „besserer“ Zucker gehandelt. Tatsächlich handelt es sich bei Birkenzucker um Xylit (E 967), einen Zuckeraustauschstoff. Die großindustrielle Herstellung wurde 1974 in Finnland aufgenommen und zwar aus Birkenholz und anderen Harthölzern. Daher auch der Name Birkenzucker. Natürlicherweise kommt er in vielen Früchten, Gemüse, Pilzen und der Rinde bestimmter Holzarten wie Birke vor. Heute wird er aus Holzzucker (Xylose) oder Mais gewonnen, kann aber auch gentechnisch hergestellt werden. Viele Produkte kommen aus China, einige aus Finnland. 1 kg Xylit kostet ca. 10-16 Euro.

Xylit ist ein geruchloses, weißes, kristallines Pulver, das wie Zucker mit einem Hauch von Minze schmeckt. Es ist leicht wasserlöslich, koch- und backfest, lässt sich wie Haushaltszucker verarbeiten und hat eine ähnliche Süßkraft.

Vorteil

Industriell wird Xylit vor allem bei (Zahnpflege-)Kaugummis, Süßwaren und Limonaden verwendet. Auf der Zunge ruft es einen kühlenden Effekt hervor, was die erfrischende Wirkung von Menthol verstärkt. Der antikariogene Effekt beruht darauf, dass Xylit die Plaquebildung und die Produktion von zahnschädigenden Säuren vermindert und die Remineralisierung der Zähne fördert. Als optimale Xylitgabe zur Kariesvorbeugung werden vier Gramm pro Tag angegeben, was bei zu 100 % mit Xylit gesüßten Zahnpflegekaugummis mit vier Stück pro Tag erreicht wird. Hierfür wurde der Health Claim „*Kaugummi, der zu 100 % mit Xylitol gesüßt ist, verringert nachweislich den Zahnbelag. Starker Zahnbelag ist ein Risikofaktor für die Entstehung von Karies bei Kindern.*“ zugelassen (VO (EG) 1024/2009).

Ansonsten liefert Xylit 240 kcal/100 g und beeinflusst den Blutzuckerspiegel kaum. Auch hierfür gibt es einen zugelassenen Health Claim (VO (EG) 432/2012).

Schützende Effekte von Xylit vor Zahnplaque, Krankheitserregern im Mittelohr und zu hoher Magensäureproduktion konnten nicht ausreichend belegt werden, entsprechende Health Claims wurden von der Europäischen Kommission abgelehnt.

Nachteil

Xylit wirkt wie alle Zuckeraustauschstoffe abführend und kann zu Durchfällen und Blähungen führen. Es ist daher ab 10 % Xylit ein Warnhinweis „*Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken*“ vorgeschrieben (Anhang III LMIV). Vom einmaligen Verzehr von über 20 g oder mehr als 50 g täglich ist abzuraten. Xylit ist bei Fruktoseintoleranz unbedenklich, sollte aber wegen der blähenden Wirkung nur vorsichtig verwendet werden.

Bei manchen Produkten finden sich noch zusätzliche Warnhinweise für Tierhalter „*Für manche Tiere (u.a. Hunde, Kaninchen, Ziegen) ist Xylit gefährlich. Ihnen fehlt ein wichtiges Enzym in der Leber, mit deren Hilfe das Xylit abgebaut werden kann, die Leber kann dadurch schwere Schäden bekommen. Xylit provoziert außerdem eine Insulinausschüttung, die den Blutzuckerspiegel übermäßig senkt. Die Einnahme von Xylit kann für Hunde schon bei geringen Dosen (5 g) tödlich sein. Als Sofortmaßnahme hilft eine Zuckerlösung. Bringen Sie Ihr Tier auf jeden Fall in die Klinik.*“ (AC)

Foto: Annamartha / pixelio.de

Woran gute Untersuchungen erkannt werden können

Hilfe, eine Studie!

Grafik: MacLac2000 / pixabay.com

Es vergeht kaum ein Tag ohne irgendeine Meldung über ein neues sensationelles wissenschaftliches Forschungsergebnis in den Massenmedien: „Wer Schokolade isst, bleibt schlank!" (www.bild.de, 28.03.2015) sorgte für große Beachtung im Frühjahr 2015. Rund um das Thema Zucker sind wir konträre Aussagen gewohnt: „Zuckerwirtschaft: Zucker macht nicht krank" (www.presseportal.de, 08.09.2015), aber auch „Der süße Stoff: Warum Zucker uns glücklich und krank macht" (www.ardmediathek.de, 14.11.2014.). Jüngst machten dann die Schlagzeilen zum Thema Fleisch und Wurst, wie „Fleisch und Wurst können Krebs verursachen" (www.kindersache.de, 28.10.2015) die Runde in den Medien. Verbraucher/-innen kommen damit zu den Verbraucherzentralen und anderen Beratungsinstitutionen und fragen nach, was an der Meldung dran ist. Nun muss die Originalquelle der Meldung recherchiert werden, um sie beurteilen und eine fachlich möglichst fundierte Antwort geben zu können. Ihnen, unseren Leserinnen und Lesern, wird es in Ihrer täglichen beruflichen Praxis ebenso ergehen. Wir fragen in diesem Schwerpunkt, ob es einfache Kriterien gibt, Studien in ihrer Aussagekraft zu bewerten, auch ohne vorher ein Statistikstudium absolviert zu haben.

Kennen Sie sich aus mit Begriffen wie Bias, Box-Plot, Kontingenzkoeeffizient, Interquartilsabstand, Modalwert, Odds-Ratio … – nein? Auch wir kennen längst nicht alle Begrifflichkeiten und Kennzahlen aus dem Gebiet der Statistik. Trotzdem ist es geradezu täglich unser Job, wissenschaftliche Artikel zu lesen und Schlussfolgerungen für die Beratungstätigkeit daraus zu ziehen.

Das Problem mit Studien und Berichten über Studien

Zunächst einmal gibt es verschiedene Studienarten (siehe Tab. 1), die per se eine unterschiedliche Aussagekraft haben. Danach besitzen Metaanalysen von randomisierten, kontrollierten, verblindeten Interventionsstudien die höchste Evidenz, ebenso einzelne randomisierte, kontrollierte und verblindete Interventionsstudien (Evidenzklasse I). Dann folgen Metaanalysen von Kohortenstudien und einzelne Kohortenstudien (Evidenzklasse II), danach Metaanalysen von Fall-Kontrollstudien sowie einzelne Fall-Kontrollstudien (Evidenzklasse III). Der Evidenzklasse IV gehören z.B. Fallstudien, Expertenmeinungen und Konsensuskonferenzen an. Letztere beiden können auch einer Klasse V zugeordnet sein.

Die Unterteilung in Evidenzklassen oder -grade hilft also, eine Studie nach Ihrer Aussagekraft einzuordnen, allerdings müssen vorher die jeweils angewendeten Evidenzklassen bekannt sein. Denn sie werden, je nachdem von welchem Gremium für welche Studientypen vergeben, innerhalb der Evidenzklassen etwas unterschiedlich untergliedert (vgl. Grafik 1).

Die Evidenzklasse zählt jedoch nur dann, wenn Metaanalyse oder Einzelstudie wirklich gut gemacht sind. Und das kann nur ein statistisch gut ausgebildeter Experte im Detail beurteilen. Für alle anderen Wissenschaftler und Praktiker gibt es immerhin Checklisten, die Anhaltspunkte zur Beurteilung liefern (s.u.). Dennoch: Fehlermöglichkeiten gibt es zahlreiche, sodass auch bei genauem Studium diese ohne spezielle Fachkenntnisse wohl nicht entdeckt werden können. Von 56 typischen Fehlern in Studien fallen etwa zwei Drittel auf das Design und die Durchführung.

Die Veröffentlichung einer Studie unterliegt immer – unabhängig von der Offenlegung des Interessenkonflikts – im Eigeninteresse des Autors. Natürlich möchte er/sie, dass die Studie in einem renommierten Fachblatt erscheint und dann von möglichst vielen anderen Fachleuten zitiert wird. Dabei ist zu bedenken, dass Fachzeitschriften Studien eher veröffentlichen, wenn sie ein positives Ergebnis erzielt haben, als wenn das Ergebnis negativ ist. Es gibt auch kein Verzeichnis sämtlicher durchgeführter Studien, sodass nicht publizierte Studien auch nicht so einfach gefunden werden können. Hinzu kommt: Die im Bereich Ernährung und Medizin renommierten Zeitschriften sind größtenteils englischsprachig. Eine anderssprachige Studie hat keine Aussicht, dort publiziert zu werden. Studien, veröffentlicht in renommierten Zeitschriften, werden natürlich öfter zitiert. Dies alles führt dazu, dass in der Wahrnehmung von Lesern und bei der Studiensuche im Rahmen von Metaanalysen oder Reviews damit gerechnet werden muss, dass nur publizierte Studien mit positiven Ergebnissen und bevorzugt englischsprachige Studien gefunden und berücksichtigt werden. Dies sind nur einige Gründe, die zu „*publication bias*" führen, d.h. zu unausgewogener Berichterstattung.

Hochschulen werden nicht nur durch die öffentliche Hand finanziert. Der Anteil an Drittmitteln ist kontinuierlich gestiegen und lag in 2012 bei 28 % der Gesamtfinanzierung. 20 % der Drittmittel kommen von Industrie und Wirtschaft. Ein Interessenkonflikt ist bei gesponserten Publikationen also nahezu vorprogrammiert. Einen Einblick in Verzahnungen von Industrie und Handwerk mit Hochschulen und auch Bundes- und Landesfor-

Lesetipps

Schulz M (2006): Einführung in die Epidemiologie. Reihe mit 6 Artikeln in Ernährungsumschau (2) - (8)

Bechthold A, Brehme U (2015): Statistische Kennzahlen für die praktische Anwendung. Ernährungsumschau (3): M170-81

Schulze MB (2007): Methoden der epidemiologischen Ernährungsforschung. Ernährungsumschau (3): 268-74

Zu Studientypen und Evidenzklassen: **Knack•Punkt** 1/2005, S. 10

schungsanstalten gibt die Homepage des Forschungskreises Ernährungsindustrie (FEI, ⇢ *www.fei-bonn.de*).

Was passiert, wenn über die Ergebnisse von Studien berichtet wird? Selbst Pressestellen von Universitäten geben Studien ihrer eigenen Forscher zum Teil falsch wieder. Dabei bestehen die häufigsten Fehler in der Übertragung von Ergebnissen aus Tierversuchen auf den Menschen, falschen Empfehlungen und der Erschließung von Kausalitäten aufgrund von Korrelationen, so *aerzteblatt.de* im Dezember 2014.

Und was machen Publikumsmedien mit Studien? Dieser Frage ging ein Forscherteam der Donau-Universität Krems, Österreich, nach. Sie bewerteten die Evidenzlage zu 219 Gesundheitsthemen in 990 Beiträgen österreichischer Print- und Online-Medien („Boulevard"- und „Qualitäts"-Medien) und stellten fest, dass 60 % der Medienbeiträge die Evidenz verzerrt wiedergeben. Mögliche Gründe dafür liegen u.a. neben den oben erwähnten bereits verzerrten Pressemitteilungen wissenschaftlicher Institutionen auch in der didaktischen Reduktion für die Laienleserschaft. Dazu kommen gegensätzliche Interessen der Publikumszeitschriften, wenn sie einerseits auf Anzeigen z.B. für Nahrungsergänzungsmittel angewiesen sind, andererseits zu Studien über genau diese berichten wollen. Abgesehen davon beziehen Journalisten zum Teil Honorare von Pharmafirmen oder die von ihnen zur Studie befragten Experten stehen in einer Abhängigkeit von Wirtschaftsunternehmen.

Und dann kann jede/r Leser/-in einer Studie oder eines Berichts über eine Studie – unerheblich ob Wissenschaftler, Journalist oder Verbraucher – noch dem „*reader bias*" (Leserbias) zum Opfer fallen. Dies bedeutet, dass ein Bericht abhängig von eigenem Wissen, Erfahrungen und Einstellungen subjektiv und selektiv gesucht, gelesen und bewertet wird.

◆◆◆ **Primärforschung** ◆◆◆
⇢ ***Grundlagenforschung***
theoretisch: z.B. Entwicklung von Methoden und Messverfahren
angewandt: z.B. Tierversuche, Zellversuche, Gentechnik
⇢ ***Klinische Forschung***
interventionell/experimentell: randomisiert, verblindet, z.B. Prüfung von Arzneimitteln oder anderen Therapien
beobachtend: Deskriptiv, z.B. Therapiestudien ohne Intervention, Einzelfallbeschreibung, Fallserie
⇢ ***Epidemiologische Forschung***
interventionell/experimentell: randomisiert, kontrolliert, verblindet
beobachtend: z.B. Kohortenstudie, Fallkontrollstudie, Querschnittstudie, ölologische Studie, Monitoring, Survey, Deskription mit Registerdaten
◆◆◆ **Sekundärforschung** ◆◆◆
Metaanalyse, systematischer Review, narrativer Review

Tab. 1: Studientypen in der Medizin. Verändert nach Röhrig B et al. (2009): Studientypen in der medizinischen Forschung. Dtsch Ärztebl Int 106(15): 262-8

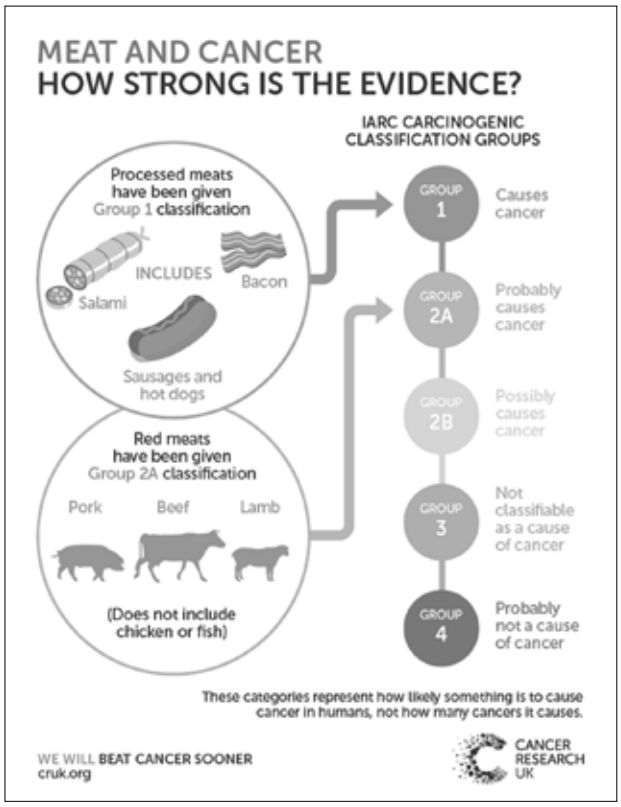
„Erste Hilfe" zur Bewertung von Studien

Falls keine (gute) Metaanalyse oder ein (guter) systematischer Review zu dem gewünschten Thema vorliegt, muss nach Einzelstudien gesucht werden, z.B. in Literaturdatenbanken wie DIMDI, PubMed, oder MEDLINE. Sind passende Studien identifiziert, kann schrittweise vorgegangen werden. Bevor der Inhalt genau angeschaut wird, empfiehlt es sich, einen ersten Blick auf Zusammenfassung und Aufbau der Veröffentlichung zu werfen:

1. Zusammenfassung lesen: Ist die Studie für die gewünschte Fragestellung überhaupt relevant?
2. Entspricht der Aufbau der Veröffentlichung der international üblichen Struktur? (vgl. Tab. 2)

Falls diese beiden Kriterien bejaht werden können, lohnt sich nun ein zweiter, genauerer Blick in die Studie. Die Wissenschaft ihrerseits ist um Seriösität bemüht. Mit Leitlinien für die Studienplanung richten sich Fachgesellschaften an Wissenschaftler. So hat beispielsweise die Deutsche Forschungsgemeinschaft e.V. (DFG) den Leitfaden „*Sicherung guter wissenschaftlicher Praxis*" herausgegeben und die Deutsche Gesellschaft für Epidemiologie die „*Leitlinien und Empfehlungen zur Sicherung Guter Epidemiologischer Praxis (GEP)*". Beide orientieren sich dabei wiederum an internationalen Leitfäden. Diese Leitlinien können ebenso als Checklisten zur Bewertung von Studien herangezogen werden. Das Deutsche Netzwerk Evidenzbasierte Medizin e.V. (EbM Netzwerk) verweist auf weitere Leitlinien zur Berichterstattung von Studien, die für verschiedene Studientypen verwendet werden können.

Nimmt man solche Leitlinien zu Hilfe, sind wiederum einige Fachkenntnisse der Statistik erforderlich, um zu einer genauen Bewertung zu kommen. Etwas leichter verständlich wurde in den vergangen Jahren im Deutschen Ärzteblatt das Thema „Studien und ihre Bewertung" dargestellt (siehe Literaturangaben auf S. 19) Wir haben aus verschiedenen Quellen übereinstimmende Fragen und Aspekte in Tabelle 2 zusammengetragen. Die Tabelle erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, möchte jedoch zu



Aufbau einer wissenschaftlichen Veröffentlichung über eine Studie	Kritische Fragen/Aspekte
Datum der Studie	Von wann ist die Studie? Wie ist der Kenntnisstand zu dieser Zeit? Was wird in dem Zeitraum der Studie bezüglich des Themas diskutiert?
Titel	Formuliert der Titel das Thema der Studie?
Zusammenfassung	Welche Fragestellung wurde bearbeitet? Welche Gründe gab es dafür? Mit welcher Methode wurde die Fragestellung bearbeitet? Welches sind die wichtigsten Ergebnisse? Welche Schlussfolgerungen werden getroffen?
Einleitung	Wird der aktuelle Kenntnisstand zur Thematik vorgestellt? Wird dazu aktuelle Literatur hinzugezogen? Welche Fragestellung soll mit der vorliegenden Studie geklärt werden? Was ist das Ziel?
Studiendesign	Wurde ein Studienprotokoll erstellt? Werden alle Schritte der Planung dargestellt? Wird der Studientyp benannt? Sind die Ausführungen zum Studiendesign nachvollziehbar und verständlich beschrieben? Wurden Studienabbrecher in die Berechnung mit eingeschlossen? Ist das Studiendesign dem Gegenstand der Untersuchung angemessen gewählt? Gibt es Angaben zur Zielpopulation und Studienpopulation (Fallzahl/ soziodemographische Daten/Ein- und Ausschlusskriterien/Studienabbrecher/Kontrollgruppe)? Gibt es Angaben zu den experimentellen und statistischen Methoden? Wurde die Zustimmung der zuständigen Ethikkommission (z.B. bei Interventionsstudien) eingeholt?
Ergebnisse	Werden die Ergebnisse wertfrei dargestellt? Ergänzen Grafiken und Tabellen die Beschreibung? Sind diese selbsterklärend? Stimmen Text und Grafiken inhaltlich überein oder gibt es Widersprüche? Werden Angaben zur statistischen Signifikanz gemacht?
Diskussion und Schlussfolgerung	Werden die Ergebnisse mit dem aktuellen Kenntnisstand der Wissenschaft verglichen? Welche neuen Erkenntnisse ergeben sich und welche Schlussfolgerungen sind daraus zu ziehen? Sind die Schlussfolgerungen plausibel? Ergeben sich neue Fragen? Werden Ableitungen für die Praxis gezogen? Werden Schwachstellen der Studie kritisch geprüft? Wie repräsentativ ist die Studie? Gibt es Fehlermöglichkeiten, Verzerrungen in der Studie (bias)?
Literatur	Ist die zitierte Literatur aktuell oder gibt es neuere Literatur?
Peer Review-Verfahren	Wurde die Veröffentlichung einem *Peer Review*-Verfahren durch unabhängige Experten unterworfen?
Angaben zum Interessenkonflikt /ggf. zu Sponsoren	Werden Interessenkonflikte angegeben oder ausgeschlossen? Werden Sponsoren (z.B. Finanzierung von Sachmitteln oder Honoraren) der Studie genannt?

Tab. 2: Checkliste mit wichtigen Fragen zur Bewertung einer Studie oder einer anderen wissenschaftlichen Veröffentlichung. Quellen: du Prel J-B et al. (2009): Kritisches Lesen wissenschaftlicher Artikel. Dtsch Arztebl Int 106(7): 100-5 ◆ Röhrig B et al. (2009): Studiendesign in der medizinischen Forschung. Dtsch Arztebl Int 106(11): 184-9 ◆ Erbersdobler HF (2013): Tipps zu Aufbau und Abfassung eines wissenschaftlichen Artikels. www.ernaehrungs-umschau.de ◆ Deutsche Gesellschaft für Epidemiologie (DGEpi): Leitlinien und Empfehlungen zur Sicherung Guter Epidemiologischer Praxis (GEP), Juli 2008

einem kritischen Lesen von Studien und anderen wissenschaftlichen Veröffentlichungen beitragen. Tabelle 3 enthält zusätzliche Aspekte, die bei der Beurteilung von Ernährungsstudien behilflich sein können.

Können Fachleute uns die Arbeit des Beurteilens abnehmen?

Ja, wenn auch nicht für alle Fragestellungen, die uns im Berufsalltag begegnen. Zum Glück gibt es eine Reihe von Gremien und Informationsdiensten, die eine Bewertung von Einzelstudien vornehmen, Reviews und Metaanalysen durchführen, Leitlinien erarbeiten oder den Stand der Wissenschaft in Form von Expertenstandards oder Stellungnahmen wiedergeben. Einige Beispiele enthält Tabelle 4. Valide Informationen können auch von nationalen, europäischen oder internationalen Behörden und Organisationen eingeholt werden (ebenfalls Tab. 4).

Doch auch hier empfiehlt es sich immer genau zu schauen, welche Aussagefähigkeit solche Veröffentlichungen haben. Beispielsweise werden Leitlinien in verschiedene Grade eingeteilt von S1 = informeller Konsensus einer Expertengruppe, über S2= formeller Konsensus einer Expertengruppe bis zu S3= systematische Entwicklung einer Expertengruppe. Darüber hinaus muss auch hier geprüft werden, welche Experten oder Institutionen beim Verfassen der entsprechenden Veröffentlichungen beteiligt waren und ruhig mal nachschauen – dank Internet meist kein Problem – ob Verbindungen z.B. zu Wirtschaftsunternehmen oder -verbänden bestehen. Selbst bei bester Absicht der Autoren können dann Interessenkonflikte nicht ausgeschlossen werden (s.o.).

Schokolade, Zucker, Fleisch und Wurst

Kommen wir zurück auf die am Anfang des Artikels erwähnten Schlagzeilen. Sie zeigen drei Phänomene, die uns immer wieder begegnen: Schlecht gemachte Studien ohne Evidenz erregen die Aufmerksamkeit, weil sie etwas Neues, Sensationelles bringen. Vor allem die Boulevardpresse springt darauf ohne genauere Prüfung an – siehe die „gefälschte" Schokoladenstudie, die genau diesen Beweis angetreten hat. Oder Studien werden von der Industrie beeinflusst.

Das Deutsche Institut für Ernährungsforschung in Potsdam-Rehbrücke (DIfE) teilte mit: „*Systematische Übersichtsarbeiten, bei denen ein finanzieller Interessenkonflikt aufgrund industrieller Förderung angegeben war, kommen fünfmal häufiger zu dem Ergebnis, dass kein Zusammenhang zwischen dem Konsum zuckerhaltiger Erfrischungsgetränke und einer Gewichtszunahme besteht, als Studien, bei denen kein Interessenkonflikt vorlag.*" (Pressemitteilung vom 02.01.2014).

Und das dritte Beispiel: Aussagen von renommierten Institutionen, wie jüngst der WHO zum Thema Fleisch

und Wurst werden verkürzt, wenn nicht sogar falsch wiedergegeben. So werden beispielsweise Korrelationen mit Kausalitäten verwechselt und aus einem potentiellen „Risiko“ für eine Krebserkrankung eine faktische Gewissheit gemacht (siehe Abbildung auf Seite 11).

Probanden-auswahl	Geschlecht? Alter? Ethnische Gruppe? Soziale Struktur? Wohnort (Land, Region, Stadt(-teil)) Übergewichtig und/oder adipös? Beurteilung nach BMI? *Waist-to-Hip-Ratio*? usw.
Co-Faktoren	Erkrankungen? Bewegung? Rauchen? Alkohol? Weitere?
Diäten	Diät exakt beschrieben(z.B. Nährwertrelationen)? Ad libitum? Restriktiv? Dauer? Isokalorisch? Beschreibung der Lebensmittel (z.B. was gilt als „rotes“ Fleisch)? Produkte bestimmter Anbieter? Mahlzeiten? Isolierte Nährstoffe? Länderspezifische Besonderheiten berücksichtigt (Verfügbarkeit von Lebensmitteln, Hygienestandards, Produktionsstandards, Ernährungsgewohnheiten)?
Ernährungs-erhebungen	Verbrauchsstatistiken oder Verzehrsstatistiken? Zugrunde gelegte Lebensmitteldatenbank? Software? Ernährungsanamnese: Erinnerungsprotokoll? Wiegeprotokoll? *Food Frequency Questionnaire* (FFQ)? Zusätzlich Blut-/Urinproben, andere Laborparameter?
Erkrankungen	Eindeutige Definition und Klassifizierung (z.B. ICD)?
Grenzwerte	Richtige Benennung, z.B. keine Verwechslung von „Bedarf“ mit „wünschenswerter Zufuhr“?

Tab. 3: In Ernährungsstudien und Berichten über Ernährungsstudien zu beachten – Auswahl an Kriterien. Quelle: verändert und ergänzt nach S. Nowitzki-Grimm: VDOE-Seminar „Das steht da aber so!“ 30.10.-01.11.2015

Fazit

Es ist schwer, Studien zu interpretieren. Ob und wie stark sie interessengeleitet sind, lässt sich – trotz Angabe zum Interessenkonflikt – nur schwer feststellen. Doch auch wenn keine tiefer gehenden Statistikkenntnisse vorhanden sind, lassen sich schlecht gemachte Studien manchmal schon anhand formaler Kriterien identifizieren und andersherum gute Studien anhand von Checklisten erkennen. Manche Fragestellungen sind wissenschaftlich bereits bearbeitet und liegen beantwortet in Form von Leitlinien, Stellungnahmen usw. vor. Natürlich sollten mindestens Grundbegriffe der Statistik bekannt sein. Auf die Frage, wie Ernährungsfachkräfte mit Studien umgehen können, hat **Knack•Punkt** Prof. Heiner Boeing vom DIfE befragt. Sein ganz pragmatischer Tipp: „*Den eigenen Verstand einschalten und fragen: Macht das wirklich Sinn, was da publiziert wurde?*“ Dem können wir uns nur anschließen und ergänzen: Die Studienaussagen mit dem eigenen Wissen und vor allem dem persönlichen Erfahrungshorizont abgleichen. (mf)

Quellen: S. 19

Informationen	Organisationen	Beispiele
Leitlinien	Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V. (⇢ *www.awmf.de*) Fachgesellschaften wie Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM), Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG), Deutsche DiabetesGesellschaft (DDG), Deutsche Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie (DGAKI) usw.	Evidenzbasierte Leitlinie „*Fettzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten*“ (2015) S2k-Leitlinie zur (allergen-)spezifischen Immuntherapie bei IgE-vermittelten allergischen Erkrankungen (2014)
Reviews	Cochrane – An den Grundsätzen der evidenzbasierten Medizin orientiertes internationales Netzwerk von Wissenschaftlern und Ärzten, (⇢ *www.cochrane.de*)	Review „*Effects of total fat intake on body weight*“ 07.08.2015
Stellung-nahmen und Empfehlungen	Fachgesellschaften (s.o.) Behörden: Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), Robert Koch-Institut (RKI), Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA), World Health Organization (WHO) usw.	Säuglingsanfangs- und Folgenahrung: Gesundheitlicher Nutzen von probiotischen Zusätzen ist nicht belegt, BfR-Stellungnahme Nr. 025/2015 vom 14.08.2015
Experten-standards	Fachgremien wie Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP)	DNQP: Expertenstandard Ernährungsmanagement zur Sicherstellung und Förderung der oralen Ernährung in der Pflege
Für Journalisten	Medien-Doktor der TU Dortmund (⇢ *www.medien-doktor.de*)	Artikel der Süddeutschen Zeitung über eine Ernährungsstudie „*Auf die Nuss*“, bewertet am 15.07.2015
Für Laien	⇢ *www.gesundheitsinformation.de* ⇢ *www.igel-monitor.de* ⇢ *www.krebsinformationsdienst.de* ⇢ *www.awmf.de* ⇢ *www.medizin-transparent.at* ⇢ *www.bzga.de*	*gesundheitsinformation.de*: Informationen z.B. über Akne oder Arthrose *awmf.de*: Patientenleitlinien *medizin-transparent.at*: z.B. „*Krebsrisiko Fleisch: Die Fakten*“, 31.10.2015

Tab. 4: Von Leitlinien bis zu Stellungnahmen – Organisationen und Beispiele

... kurz gefasst

Säuglingsanfangsnahrung mit probiotischen Zusätzen nicht besser

Verschiedene Hersteller von Säuglingsanfangs- und Folgenahrung bieten ihre Produkte mit einem Zusatz von probiotischen Bakterien an. Diese Bakterienstämme sollen positive Wirkungen auf die Gesundheit der Kinder haben. Hersteller warben beispielsweise damit, dass bei der Ernährung von Säuglingen mit diesen Produkten weniger Infektionen auftreten.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hat die Sicherheit und den Nutzen dieser Produkte für gesunde Säuglinge bewertet. Es stellte fest, dass für einen Teil der Bakterienstämme nur sehr wenige Studien mit gesunden Säuglingen durchgeführt wurden. Aus diesen ergeben sich keinerlei Hinweise auf unerwünschte Wirkungen. Trotzdem wären weitere Daten aus kontrollierten Interventionsstudien wünschenswert, um zuverlässige Aussagen zur Sicherheit der Mikroorganismen für Säuglinge treffen zu können. Zu einer ähnlichen Einschätzung ist auch das britische Scientific Advisory Committee on Nutrition (SACN), Subgroup on Maternal and Child Nutrition 2013 gekommen. Das norwegische Scientific Committee of Food Safety interpretierte die Datenlage 2014 so, dass es keine Studien gibt, die die Unbedenklichkeit nachweisen können. In Norwegen sind probiotische Babynahrungen daher verboten.

Das BfR weist darauf hin, dass sich aus der derzeitigen Datenlage kein gesundheitlicher Nutzen einer probiotischen Säuglingsanfangs- und Folgenahrung ableiten lässt. Diese sind daher für die Ernährung von gesunden Säuglingen nicht besser geeignet als Produkte ohne Probiotika.

Der Begriff „*Probiotik*“ gilt inzwischen als unzulässiger Health Claim (s. auch **Knack•Punkt** 2/2014, S. 14).

Quellen: Säuglingsanfangs- und Folgenahrung: Gesundheitlicher Nutzen von probiotischen Zusätzen ist nicht belegt. Stellungnahme Nr. 025/2015 des BfR vom 14.08.15 ◆ www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/343524/SACN_Annual_report_2013.pdf, http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20140507012657/www.sacn.gov.uk/meetings/sub_groups/maternal_child_nutrition/22032013.html [beide abgerufen 06.11.15] ◆ Nutzen von probiotischen Zusätzen in Säuglingsnahrung nicht belegt. Norwegian Food Safety Authority: Foods for infants and young children containing probiotics, Stand: 04.12.14, www.mattilsynet.no/language/english/food_and_water/Dietetic_foods_Food_for_specific_Groups__FSG_/foods_for_infants_and_young_children_containing_probiotics.16873 [abgerufen 06.11.15]

Vegetarischer Wurstersatz: Ganz schön salzig

Die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz hat im August 2015 115 Wurstersatzprodukte unter die Lupe genommen. Die Alternativen für Brat- und Brühwürste sowie Aufschnitt und Streichwurst wurden in Supermärkten, Discountern und Bioläden in fünf Städten in Rheinland-Pfalz erhoben. Nicht überall standen Nährwertangaben zur Verfügung, teilweise gab es Geschmacksvarianten, so dass nur 77 Produkten einbezogen wurden.

Vegetarische und vegane Wurst-Alternativen sind danach meist fettärmer und enthalten mehr ungesättigte Fettsäuren als die tierischen Originale. Trotzdem steht bei den meisten (n = 65) die Nährwert-Ampel bezüglich Fett auf Gelb, bei zwölf sogar auf Rot. Ungünstig ist vor allem der Salzgehalt, bei mehr als drei Viertel der Wurstersatzprodukte ist dieser ebenso hoch wie bei normaler Wurst. Bei 59 Produkten zeigt die Ampel in der Kategorie Salzgehalt auf Rot, bei 17 auf gelb, lediglich bei einem Produkt auf grün. Hier ist dringend Nachbesserung erforderlich.

Die Produktnamen erinnern oft ans Original. Ein deutlicher Hinweis auf der Vorderseite, dass die Ware vegetarisch oder vegan hergestellt wurde, fehlte bei zehn der 77 Produkte. Als Eiweißquelle dienen bei den Wurstersatzprodukten Weizeneiweiß, Soja, Hühner- oder Milcheiweiß. Relativ häufig kommt mehr als eine Ersatzzutat zum Einsatz. Nur bei etwa

der Hälfte der Produkte war sofort erkennbar, welche Zutaten das Fleisch ersetzen. Die Angabe der Imitat-Zutat in unmittelbarer Nähe zum Produktnamen ist in der Lebensmittelinformationsverordnung (Artikel 17 (5) + Anhang VI, Teil A 4.) vorgeschrieben.

Verbraucher/-innen erwarten eine klare und eindeutige Kennzeichnung bei vegetarischen und veganen Lebensmitteln. Daher sollten die Begriffe „*vegetarisch*“ und „*vegan*“ endlich verbindlich definiert werden, so die Forderung der Verbraucherzentralen. Ein solcher Durchführungsrechtsakt ist in der LMIV (Art. 36 (3) b) vorgesehen, existiert bisher jedoch nicht. Notwendig sind ein staatlich geschütztes Siegel für vegetarische Lebensmittel und die unabhängige Kontrolle der Einhaltung der damit verbundenen Kriterien. Dadurch könnten eine Vielzahl freiwilliger, nicht immer transparenter Label und ein Labeldschungel verhindert werden. Der vollständige Bericht steht im Internet.

Quelle: Bunte Vielfalt genießen – weniger Fleisch ist mehr. Marktcheck Wurstersatzprodukte. Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz, 27.10.15

⇢ *http://ampelcheck.de/Ampelcheck/index.html*

⇢ *www.vz-rlp.de/wurstersatz*

Radioaktive Belastung von Pilzen in NRW

Das Umweltinstitut München misst nach der Katastrophe von Tschernobyl u.a. die Belastung von Wildpilzen, Waldbeeren und Wildfleisch, die auch 28 Jahre später zum Teil noch erheblich Mengen radioaktives Cäsium enthalten. Die aktuellen Messergebnisse werden jetzt in einer interaktiven Karte dargestellt. Für NRW interessante Daten gibt es aus Augustdorf (Kreis Lippe), Köln, Obrighoven (Kreis Wesel), Aremberg und Neroth in der Eifel bzw. Altenkirchen/Westerwald. Eine Suche ist nach Postleitzahl, Ort oder Pilzart möglich.

⇢ *www.umweltinstitut.org/fileadmin/Mediapool/Druckprodukte/Radioaktivität/PDF/umweltinstitut_pilze_und_wild.pdf*

⇢ *www.umweltinstitut.org/themen/radioaktivitaet/messungen/waldproduktmessungen*

(AC)

2. Verbrauchermonitor des BfR

Wie nehmen Verbraucherinnen und Verbraucher gesundheitliche Risiken wahr?

Seit 2014 führt das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) halbjährlich einen Verbrauchermonitor durch. Es handelt sich um repräsentative Befragungen, die wichtige Einsichten in die Risikowahrnehmung der Bevölkerung geben sollen. Es sei von „*zentraler Bedeutung*“, so das BfR in seiner Pressemitteilung vom 12. Oktober 2015, „*welche Themen aus dem Bereich des gesundheitlichen Verbraucherschutzes im Vordergrund stehen und wie bestimme Risiken von den Verbraucherinnen und Verbrauchern eingeschätzt werden. Insbesondere stellt sich die Frage, ob und in welchem Maße die Einschätzung der Bevölkerung von der wissenschaftlichen Einschätzung gesundheitlicher Risiken abweicht.*“ Die Ergebnisse würden helfen, die Risikokommunikation durch das BfR anzupassen und zu steuern. Der aktuell veröffentlichte Monitor stellt nach 2014 zum zweiten Mal eine repräsentative Verbraucher-Einschätzung bezüglich gesundheitlicher Risiken vor. Hierzu wurden im Juni 2015 gut 1.000 Verbraucher/-innen ab 14 Jahren nach Zufallsauswahl telefonisch befragt.

Interessant ist, dass Lebensstilfaktoren wie Rauchen, Alkohol, Ernährung/Lebensmittel und Bewegung bei der Frage nach den größten gesundheitlichen Risiken ganz vorne rangieren (Abb. 1).

Abb. 1: „Welche Themen betrachten Sie persönlich als die größten gesundheitlichen Risiken für Verbraucher?“, Quelle: BfR-Verbrauchermonitor 06/2015, S. 5.

Viele Menschen – jeweils über 60 % der Befragten – sind hinsichtlich konkreter Aspekte der Lebensmittelsicherheit beunruhigt (Abb. 2). Dies sind Antibiotikaresistenzen, Chemikalien in Lebensmitteln, gentechnisch veränderte Lebensmittel und Reste von Pflanzenschutzmitteln. Es fällt außerdem auf, dass bei fast allen genannten Themen die Anzahl der sich sorgenden Verbraucher/-innen gegenüber 2014 zugenommen hat.

Abb. 2: „Inwieweit sind Sie persönlich über die folgenden Themen zur Lebensmittelsicherheit beunruhigt oder nicht beunruhigt?“, Quelle: BfR-Verbrauchermonitor 06/2015, S. 9.

Dennoch halten 70 % der Befragten in Deutschland zu kaufende Lebensmittel für „eher sicher“ (51 %) oder „sicher“ (19 %). Ein Viertel findet Lebensmittel „eher weniger sicher“ und nur 4 % halten sie für „nicht sicher“.

Um Lebensmittel sicherer zu machen und die Verbraucher zu schützen, wünschen 54 % der Befragten mehr konkrete Maßnahmen wie Verbote und strenge Regulierungen. 35 % sagen, dass staatliche Institutionen objektive und verlässliche Informationen bereitstellen sollen, auf deren Grundlage der Einzelne sich selbst besser schützen könne. Lediglich 11 % der Befragten sind der Auffassung, dass sie sich auch ohne staatliche Institutionen ausreichend schützen können.

Über die Hälfte der Befragten (56 %) vertraut staatlichen Stellen (15 %) beim Gesundheitsschutz oder vertraut ihnen „*eher*“ (51 %), gegenüber 36 %, die dem Staat „*eher weniger*“ und 8 % die ihm „*nicht*“ vertrauen.

Weitere Fragen des Monitors beziehen sich auf den Bekanntheitsgrad von bestimmten vorgegebenen Gesundheits- und Verbraucherthemen wie Pflanzenschutzmittel in Obst und Gemüse oder Arsen in Reis sowie auf Textilien, Spielzeug und Kosmetika. Der BfR-Monitor ist auf der Homepage veröffentlicht. Dort finden sich auch die beiden weiteren durchgeführten Verbrauchermonitore zu gesundheitlichen Risiken sowie zu Antibiotikaresistenzen. (mf)

Quelle: BfR-Verbrauchermonitor 06/2015, BfR-Pressemitteilung 27/2015 vom 12.10.15

⇢ *www.bfr.bund.de/de/publikation/bfr_verbrauchermonitor-192699.html*

Keine Lust auf Pizza mit falschem Schinken oder Eis mit Salmonellen?

Seit zwei Jahren informiert die Verbraucherzentrale NRW per App und Website über die Ergebnisse der amtlichen Lebensmittelkontrollen in Bielefeld und Duisburg. Sie macht damit öffentlich, ob sich ein Gastronomiebetrieb in Sachen Sauberkeit und Kundeninformation korrekt verhält. Dieses System ist deutschlandweit derzeit das Einzige, welches namentlich Betriebe und deren Kontrollergebnisse nennt. Die aktualisierte Version ist jetzt in den App-Stores verfügbar oder unter

⇢ *www.vz-nrw.de/kontrollbarometer*

Gefährlichkeit kontrovers diskutiert

Bisphenol A

Seit Jahren sorgt Bisphenol A (BPA) für Schlagzeilen wie „*Hormongift im Körper*“, „*Kunststoff im Blut*“ oder „*Fördert Bisphenol A die Adipositas?*“ Zwar dürfen seit 2011 EU-weit keine BPA-haltigen Babyfläschchen mehr verkauft werden (s. **Knack•Punkt** 2/2011, S. 9), es ist jedoch weiterhin in vielen Alltagsgegenständen zu finden, beispielsweise in

- Gegenständen aus Polycarbonat-Kunststoffen (bruchfestes Hartplastik)
- in Epoxidharzen (für Beschichtungen von Konserven- und Getränkedosen)
- CD-Hüllen, zahnmedizinischem Material
- als Farbbildner in Thermopapier (für Kassenbons, Fahrkarten usw.)
- als Antioxidans in Kosmetika.

Außerdem gelangt BPA über Klärschlamm in die Umwelt.

Worin besteht ein mögliches Gesundheitsrisiko?

BPA kann sich aus Kunststoffen lösen und so in Lebensmittel und den menschlichen Körper gelangen. Es ist zwar kein Weichmacher; wie diese gilt es aber als „hormonähnliche/östrogene“ Substanz (sog. „endokriner Disruptor“) und kann auf hormonabhängige Prozesse wie die Fortpflanzung und Entwicklung von Organismen einwirken. Dabei hemmt es die Wirkung von männlichen Sexualhormonen und der Schilddrüsenhormone und verstärkt die Wirkung der Östrogene. Zusammenhänge zwischen der BPA-Belastung und Diabetes, Herzerkrankungen, Fettleibigkeit sowie Krebs werden diskutiert.

Weltweit wird das Gesundheitsrisiko von Behörden und Wissenschaftlern unterschiedlich bewertet, auch (Labor-)Studien zeigen widersprüchliche Ergebnisse. Insbesondere wird die chronische Belastung mit BPA im Niedrigdosisbereich aus verschiedenen Belastungspfaden (auch Hausstäube) kontrovers diskutiert. Eventuell kann diese eine Wirkung haben, die bei höheren Werten gehemmt ist. Mit den klassischen Methoden könne daher kein Schwellenwert ermittelt werden, unterhalb dessen eine Wirkung sicher auszuschließen sei.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) und die Kunststoffindustrie stellen den „*low-dose-effect*“ allerdings in Frage. BPA besitze erst im Bereich sehr hoher, bereits eindeutig allgemein-toxischer Dosen eine schwach östrogene Wirkung, die jedoch zwischen 10.000- und 100.000fach schwächer sei als die des körpereigenen Östrogens Östradiol.

TDI vorsorglich gesenkt

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) kam in ihrer Neubewertung von BPA und dessen gesundheitlichen Risiken im Januar 2015 zu dem Schluss, dass BPA zwar für keine Altersgruppe (einschließlich ungeborener Kinder) ein Gesundheitsrisiko darstelle. Dennoch wurde die tolerierbare tägliche Aufnahmemenge (*Tolerable Daily Intake* TDI) von 50 auf vier Mikrogramm pro Kilogramm Körpergewicht und Tag herabgesetzt. Dies stehe jedoch nicht im Zusammenhang mit dem Aufkommen neuer konkreter gesundheitlicher Bedenken, sondern geschehe aufgrund einer neuen Datenlage, einer differenzierteren Risikobewertung sowie gleichzeitigen Unsicherheiten in der Datenbasis (bei Brustdrüsen, Fortpflanzungsorganen, Stoffwechsel-, Nerven- und Immunsystem). Der niedrigere TDI gelte vorläufig (*temporary*, t-TDI) und vorsorglich solange, bis 2017/2018 Ergebnisse einer US-Langzeitstudie (des *National Toxicology Program*) mit „pränatalen“ und damit hormonell besonders empfindlichen Ratten sowie toxikokinetischen Studien, u.a. beim Menschen, vorlägen. Hier sollen insbesondere auch Niedrigdosiseffekte mit einbezogen werden, die bisher nach Meinung von Kritikern bei der Risikobewertung nicht ausreichend berücksichtigt wurden.

Die TDI-Senkung erfolgte laut EFSA auch aufgrund „*realistischerer Daten für die Übertragbarkeit der Dosis-Wirkungsbeziehung vom Tier auf den Menschen*“ bzw. der unterschiedlichen Verstoffwechselung von BPA bei verschiedenen Tierarten und beim

Foto: Angela Clausen

Menschen. Laut EFSA ist es

- … „*wahrscheinlich*“, dass, ausgehend von Tierversuchen, sich hohe Konzentrationen von BPA (die den TDI um mehr als das Hundertfache überschreiten) schädlich auf Leber und Nieren auswirken. Auch Auswirkungen auf die Brustdrüsen von Nagetieren durch BPA sind wahrscheinlich.
- … „*weniger wahrscheinlich*“, dass durch BPA im Niedrigdosisbereich Effekte auf die Fortpflanzung und Entwicklung auftreten.
- … „*weniger wahrscheinlich*“, dass sich schädliche Wirkungen auf das Nerven-, Stoffwechsel-, Immun- und Herzkreislaufsystem oder erbgutverändernde und kanzerogene Wirkungen ergeben.

Insgesamt stelle BPA ein „*geringes Gesundheitsrisiko*“ für Verbraucher/-innen dar. Die Aufnahme von BPA über die Ernährung bzw. eine Kombination verschiedener Quellen (Ernährung, Hausstäube, Kosmetika und Thermopapier) liege deutlich unterhalb des TDI. Dennoch sei nicht auszuschließen, dass potenziell giftige Wirkungen auch schon bei niedrigen Aufnahmekonzentrationen eintreten und länger anhalten könnten.

Erste Verbote

In Ländern wie Dänemark und Frankreich gelten bereits BPA-Verwendungsverbote. In Frankreich gilt nach einem Verbot für Lebensmittelverpackungen für Kleinkinder in 2013 seit diesem Jahr eine Verbannung aus sämtlichen für den französischen Markt bestimmten Lebensmittelverpackungen (nicht für den Export). Auf der Verbraucherschutzministerkonferenz im Mai 2015 forderte NRW-Verbraucherschutzminister Johannes

Remmel die Bundesregierung auf, BPA für die Herstellung von Materialien zu verbieten, die mit Lebensmitteln in Kontakt kommen. Dies solle nicht nur für Verpackungsmaterialien von Lebensmitteln gelten, sondern auch für Trinkbecher und Brotdosen aus Plastik. In einem zweiten Schritt solle eine bundesweite Minimierungsstrategie erfolgen, um BPA auch in Kassenbons und anderen Alltagsgegenständen zu verbieten. BPA sei eine „*unsichtbare, krankmachende Gefahr im Alltag*".

Erste BPA frei gekennzeichnete Produkte

Es sind bereits viele Produkte zu finden, die als „*BPA-free*" deklariert werden, insbesondere Trinkflaschen, Kindergeschirr und Standmixer (für die Smoothie-Zubereitung). Nach Angaben des BfR stehen der Industrie geeignete Alternativstoffe aber bisher nur in sehr begrenztem Umfang zur Verfügung. Häufig seien sie noch nicht ausreichend auf ihre Unbedenklichkeit untersucht wie beispielsweise Bisphenol S, zu spröde wie Polyacrylate oder führten zu Geschmacksverfälschungen wie pflanzliche Oleoresine. Eine aktuelle Studie der Universität Calgary warnt daher auch, dass ein bloßes Siegel „*BPA frei*" nicht bedeutet, dass die Produkte toxikologisch unbedenklich seien.

Quellen: BUND: Bisphenol A – Hormongift mit fatalen Folgen. www.bund.net/index.php?id=1038 ◆ Bundesinstitut für Risikobewertung: Ausgewählte Fragen und Antworten zu Bisphenol A in verbrauchernahen Produkten. Aktualisierte FAQ vom 19.02.15 ◆ Wölfle D (2012): Vortrag „Bisphenol A: Ein gesundheitliches Risiko?", www.mulewf.rlp.de/fileadmin/mufv/img/inhalte/luft/Vortrag_Wölfle_BPA_Mainz-2012_01.pdf ◆ Kein Gesundheitsrisiko für Verbraucher durch Bisphenol A-Exposition – BfR unterstützt die Einschätzung der EFSA-Neubewertung. BfR-Mitteilung Nr. 005/2015 vom 19.02.15 ◆ EFSA: Häufig gestellte Fragen zu Bisphenol A, Stand: 21.07.15, www.efsa.europa.eu/de/faqs/faqbisphenol ◆ www.efsa.europa.eu/de/topics/topic/bisphenol, Stand: 28.10.15 ◆ EFSA-Factsheet: Wissenschaftliches Gutachten zu Bisphenol A (2015), www.efsa.europa.eu/sites/default/files/corporate_publications/files/factsheetbpa150121-de.pdf ◆ Ratzesberger P (2014): Streit um Bisphenol A. Kunststoff im Körper. www.sueddeutsche.de/wirtschaft/2.220/streit-um-bisphenol-a-kunststoff-im-koerper-1.2072382, Stand: 11.09.14 ◆ Lorenzen M (2013): Bisphenol A. In unserem Blut fließt Plastik. www.wiwo.de/technologie/forschung/bisphenol-a-in-unserem-blut-fliesst-plastik/9002916.html, Stand: 30.10.13 ◆ www.wiwo.de/technologie/umwelt/umstrittene-chemikalie-eu-verschaerft-grenzwert-fuer-bisphenol-a/11260800.html, Stand: 21.01.15 ◆ www.faz.net/aktuell/wissen/physik-chemie/gefaehrliches-bisphenol-das-zeug-ist-wirklich-ueberall-13752039.html, Stand 21.08.15 ◆ www.umwelt.nrw.de/pressebereich/detail/news/2015-05-06-nrw-fordert-verbot-von-bisphenol-a-in-lebensmittelkontaktmaterialien, Stand: 06.05.15 ◆ Kinch C D et al.: „Low-dose exposure to bisphenol A and replacement bisphenol S induces precocious hypothalamic neurogenesis in embryonic zebrafish. PNAS 112 (5): 1475–80, doi: 10.1073/pnas.1417731112 [alle Internetseiten abgerufen am 10.09.15]

Autorin: Susanne Sachs
Verbraucherzentrale Hessen e. V.

Erstmals belastbare Daten

Glutengehalte in Lebensmitteln

In einem Verbundprojekt hat die Deutsche Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie (DFA) in Kooperation mit dem Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) 43 ausgewählte Lebensmittel und Getränke auf ihren exakten Glutengehalt untersucht. „*Unsere langjährige Expertise im Bereich der Glutenanalytik ermöglicht es, erstmals belastbare Glutengehalte in Lebensmitteln anzugeben*", so Prof. Dr. Peter Schieberle, Direktor der DFA.

Das Projekt – gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten – hilft, einen gesicherten Überblick über die Glutengehalte zu geben. Die Werte sind mit weiteren Informationen in einem Datenblatt zusammengefasst im Internet erhältlich. Die nebenstehenden Werte sind diesem Faltblatt mit freundlicher Genehmigung des KErn entnommen. (AC)

⇢ *www.kern.bayern.de/mam/cms03/wirtschaft/dateien/flyer_gluten_barrierefrei.pdf*

Lebensmittel	Mittelwert
Weizen (ganzes Korn)	7.700
Dinkel (ganzes Korn)	9.894
Roggen (ganzes Korn)	3.117
Hafer (ganzes Korn, entspelzt)	4.557
Gerste (ganzes Korn, entspelzt)	5.624
Grünkern (ganzes Korn)	7.100
Weizenmehl Type 405	8.660
Weizenmehl Type 550	7.520
Weizenmehl Type 630	9.359
Weizenmehl Type 812	9.420
Weizenmehl Type 1050	8.740
Weizenmehl Vollkorn	8.300
Weizenkleie	4.660
Weizengrieß	8.680
Dinkelmehl Type 630	10.300
Dinkelmehl Vollkorn	9.460
Grünkernmehl Vollkorn	8.975
Roggenmehl Type 815	3.200
Roggenmehl Type 997	3.180
Roggenmehl Type 1150	3.483
Roggenmehl Type 1370	3.300
Roggenschrot (Vollkorn)	3.450
Hafermehl (Vollkorn)	5.600

Tab. 1: Glutengehalte in Getreide und Mehlen (Angabe in mg/100 g)

Lebensmittel	Mittelwert
Hafergrütze	4.850
Haferflocken	5.660
Gerstengraupen	4.700
Brötchen (helle Semmel)	9.183
Weizentoastbrot	6.900
Weizenmehlbrot (Weißbrot)	5.780
Weizenvollkornbrot	6.500
Weizenmischbrot	3.840
Knäckebrot	3.600
Roggenmischbrot	3.300
Roggenbrot	1.200
Roggenvollkornbrot	1.580
Eierteigwaren ungekocht	9.040
Eierteigwaren gekocht abgetropft	4.300
Butterkeks	5.240
Tortenboden	2.160

Tab. 2: Glutengehalte in getreidehaltigen Produkten (Angabe in mg/100 g)

Lebensmittel	Mittelwert
Vollbier hell	2,7
Vollbier dunkel	4,6
Weißbier (Weizenbier)	274
Pilsener Lagerbier	1,2
alkoholfreies Bier (Schankbier)	3,2
Malzgetränk	3,4

Tab. 3: Glutengehalte in verschiedenen Bieren (Angabe in mg/100 g)

Nährwert-kennzeichnung

Urteil zur Nährwertdeklaration nach LMIV

Das niedersächsische Oberverwaltungsgericht Lüneburg hat festgestellt (AZ 13 ME 80/15), dass bei der Nährwertdeklaration nach Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) die Angabe 0,0 g Salz pro 100 ml bei einem tatsächlichen Gehalt von 0,08 g Salz nicht erlaubt ist.

Ein geringer Salzgehalt sei mit zwei Stellen hinter dem Komma anzugeben (was dem Leitfaden der Kommission für die Festlegung von Nährwerttoleranzen aus dem Dezember 2012 entspricht). Darüber hinaus sei die Angabe 0,0 g irreführend, weil Verbraucher/-innen von einem salzfreien Produkt im Sinne der Health Claims-Verordnung (weniger als 0,013 g Salz pro 100 g) ausgehen könnten.

Die Angabe RDA (*recommended dietary allowance* oder auch „*empfohlener Tagesbedarf*“), z.B. bei Vitaminen, ist nicht mehr zulässig. Die LMIV habe mit dem empfehlenden Charakter gebrochen, enthalte nur Referenzmengen, keine Ernährungsempfehlungen. Erlaubt seien stattdessen die in der LMIV genannte Abkürzung NRV (*nutrient reference value*, Nährstoffbezugswert) oder auch neutrale Angaben wie „*Referenzmenge*“.

⇢ *http://ec.europa.eu/food/safety/docs/labelling_nutrition-vitamins_minerals-guidance_tolerances_1212_en.pdf*

Nährwertdeklaration bei unverpackten Lebensmitteln

Ab Ende 2016 müssen alle verpackten Lebensmittel (außer Getränke mit einem Alkoholgehalt über 1,2 Vol. % und Kleinverpackungen mit weniger als 25 cm² als größte Oberfläche) eine Nährwertkennzeichnung (*Big Seven* = Brennwert, Fett, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweiß und Salz) tragen. Bis dahin handelt es sich um eine freiwillige Angabe, es sei denn, es wird auf der Verpackung mit nährwertbezogenen Angaben wie „*kalorienreduziert*“ oder „*fettarm*“ geworben.

Anders sieht das bei losen (unverpackt angebotenen) Lebensmitteln aus: Gibt es für diese eine Nährwertdeklaration, darf sie sich auf den Brennwert oder auf den Brennwert zusammen mit den Mengen an Fett, gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz beschränken (LMIV Artikel 30 (5)) Das gilt auch für Speisen in der Gastronomie oder Gemeinschaftsverpflegung. Außerdem ist es bei loser Ware erlaubt, diese Information nur auf die (nicht definierte) Portion zu beziehen – und nicht wie sonst üblich auf 100 g bzw. 100 ml (Artikel 33 (3)). Für die Darstellung ist keine Tabellenform nötig (Artikel 34 (4)). Wird allerdings mit nährwert- oder gesundheitsbezogenen Angaben geworben, sind auch hier die *Big Seven* nötig (Artikel 49). (AC)

Fit im Alltag – Zusammen kochen und essen

Ernährung und Hauswirtschaft mit Familien und jungen Erwachsenen in schwierigen Lebenslagen

Risikozielgruppen mit einem niedrigen Sozial- und Bildungsstand werden von vielen Präventionsangeboten kaum erreicht. Vor dieser Herausforderung stehen auch Angebote der Ernährungsbildung insbesondere wenn es um Kinder und Jugendliche geht. Seit 2009 werden in Baden-Württemberg durch die Landesinitiative „*Komm in Form – Initiative für clevere Ernährung*“ Projekte in den Landkreisen gefördert, die sich an Personen in schwierigen Lebenslagen wenden. Die so gewonnenen Projekterfahrungen und -konzeptionen wurden ausgewertet und mündeten in das vorliegende Bildungsset.

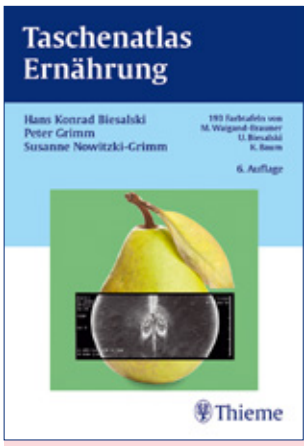
Der praxisnahe Leitfaden enthält wichtige Informationen und Tipps von der Planung bis zur Evaluation geeigneter Projekte. Checklisten fassen die wichtigsten Schritte der Projektplanung und -durchführung zusammen. Ein Methoden- und Materialkoffer ermöglicht es, nach dem Bausteinprinzip zielgruppenspezifisch Methoden und Materialien zusammenzustellen. Die Inhalte des Handbuchs orientieren sich am Alltag der Teilnehmer. Im Mittelpunkt stehen Grundfertigkeiten und organisatorische Abläufe, die mit fünf zentralen Botschaften den „roten Faden“ bilden. Verschiedene Themen können vermittelt werden – vom Umgang mit Geld bis hin zu Zubereitungstechniken und Regionalität. Als entscheidende Aspekte für den Erfolg der Projekte werden gemeinsames Essen als Ausgangspunkt, eine Teilhabe der Zielgruppe, die direkte Ansprache der Zielgruppe, Anbindung an bestehende Gruppen, niedrigschwelliges Arbeiten und das Anknüpfen an Lebenslagen genannt. (WF)

Fit im Alltag – Zusammen kochen und essen. Ernährung und Hauswirtschaft mit Familien und jungen Erwachsenen in schwierigen Lebenslagen. 2015. Bestellung per Email (*ernaehrung@lel.bwl.de*), 30 € inkl. Versand

H. K. Biesalski, P. Grimm, S. Nowitzki-Grimm

Taschenatlas Ernährung

Das bekannte Nachschlagewerk ist jetzt bereits in der sechsten Auflage erschienen. Die Inhalte sind vielseitig und reichen von den Grundlagen der Körperzusammensetzung über die Nährstoffe, Gewürze, Zusatzstoffe, Kontaminationen, Functional Food und Health Claims bis zum Megatrend „frei von“. Vor- und Nachteile einer veganen Kost werden ebenso dargestellt wie die einer *Low-Carb*-Diät. Alle Themen werden wissenschaftlich sachlich beschrieben. Eine kritische Einschätzung beispielsweise zu Süß- oder Zusatzstoffen sucht der Leser allerdings vergeblich. Jedes Thema ist kompakt auf einer Doppelseite dargestellt, jeweils auf der linken Seite durch Text, welcher dann auf der rechten Seite durch Tabellen, Diagramme, Schaubilder oder (fast werbefreie) Fotos veranschaulicht und ergänzt wird.



Hans Konrad Biesalski, Peter Grimm, Susanne Nowitzki-Grimm: Taschenatlas Ernährung, 6. aktualisierte Auflage 2015, Thieme Verlag Stuttgart, 440 Seiten, ISBN 978-3131153562, 34,00 € (print und ebook)

Als Ernährungsempfehlungen werden die 10 Regeln der DGE genannt und deren Ernährungspyramide dargestellt. Schön wäre aber auch ein Hinweis auf die Ernährungspyramide des AID gewesen, da diese gerade von Ernährungsberater/-innen gern eingesetzt wird. Ernährungsmedizinisch relevante Krankheitsbilder wie Ess-Störungen, Diabetes und Nahrungsmittelunverträglichkeiten (incl. Gluten-/Weizensensitivität) sind mit ihren diätetischen Maßnahmen gut beschrieben. Was allerdings zu kurz kommt, sind Methoden in der Ernährungsberatung, die für die Zielgruppen des Buches durchaus wichtig sind. Der Taschenatlas ist gut geeignet als Standard- und Nachschlagewerk für Ärzte, Apotheker, Ernährungswissenschaftler und alle, die in der Ernährungsberatung tätig sind und sollte in keinem Bücherschrank fehlen. (Pli/AC)

A. Hahn, A. Ströhle, M. Wolters

Ernährung – Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie

Ernährung ... mehr als Wissenschaft! – So heißt es in der Bewerbung für diesen Klassiker, der nun in der dritten, vollständig überarbeiteten Auflage vorliegt. Und genau das lebt dieses Buch: Es stellt die Ernährungswissenschaft als „*zentralen Baustein im wissenschaftlichen Fundament der modernen Biowissenschaften dar*“. Und es erfüllt ganz sicherlich den eigenen Anspruch, dass sich die Ernährungswissenschaft als eine „*Brücke zwischen den naturwissenschaftlichen Grundlagenfächern wie Chemie und Biologie und den anwendungsbezogenen Disziplinen (vor allem Medizin und Public Health)*“ präsentieren sollte.

Die fast 1.200 Seiten gliedern sich in vier Teile: Ernährungsphysiologische Grundlagen, Lebensmittelwissenschaftliche Aspekte (z.B. Betrachtung einzelner Lebensmittelgruppen, toxischer Inhaltsstoffe und funktioneller Zutaten sowie rechtliche Aspekte), Angewandte Humanernährung (inkl. Interaktionen zwischen Arzneimitteln und Nahrung, Immunsystem) und Ernährungsassoziierte Erkrankungen (stark erweitert). In der Grundausrichtung sind präventive Aspekte stärker in den Vordergrund gerückt. Das Buch ist gut verständlich geschrieben, die Texte werden durch anschauliche Grafiken ergänzt. Jeder Abschnitt schließt mit einem „Merke“-Kasten, der die Kernaussagen kurz zusammenfasst.

Andreas Hahn, Alexander Ströhle, Maike Wolters: Ernährung – Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie. Unter Mitarbeit von Isabel Behrendt und Daniela Hahn. 3., völlig neu bearbeitete und erweiterte Auflage 2016. 1.183 Seiten. ISBN 978-3-8047-2879-0, 88,90 €. Subskriptionspreis gültig bis 31.01.16: 79,80 €. Auch als eBook erhältlich.

Das Buch ist nicht besonders handlich und es ist teuer. Aber es ist diesen Preis wert, und es dürfte im Berufsalltag nur wenige Fragen geben, die es nicht beantwortet. Ein wirklich gutes Fachbuch, dass sogar zum Schmökern verleitet. (AC)

„Hilfe, eine Studie!“, S. 10ff

www.bild.de/ratgeber/gesundheit/schokolade/wer-schokolade-isst-bleibt-schlank-studie-diaet-jojo-effekt-40332104.bild.html • www.presseportal.de/pm/52641/3116314 • www.ardmediathek.de/tv/rbb-PRAXIS/Der-s%C3%BC%C3%9Fe-Stoff-Warum-Zucker-uns-gl%C3%BCckli/rbb-Fernsehen/Video?documentId=24949434&bcastId=6331656 • www.kindersache.de/bereiche/schon-gewusst/kindernachrichten/artikel/fleisch-und-wurst-k%C3%B6nnen-krebs-verursachen • www.awmf.org/leitlinien/awmf-regelwerk/ll-entwicklung/awmf-regelwerk-03-leitlinienentwicklung/ll-entwicklung-recherche-literatur/ll-entwicklung-auswahl-bewertung-literatur.html • www.dfg.de/service/presse/pressemitteilungen/2015/pressemitteilung_nr_43 • www.dfg.de/foerderung/grundlagen_rahmenbedingungen/gwp • www.ebm-netzwerk.de/was-ist-ebm/basics/methodik/reportingguidelines [alle abgerufen am 09.11.15] • Erbersdobler HF (2013): Tipps zu Aufbau und Abfassung eines wissenschaftlichen Artikels. www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/Datei_Interessenkonflikt/EU06_2013_Tipps_Aufbau_wiss_Artikel_Erbersdobler.qxd.pdf • Röhrig B et al. (2009): Studiendesign in der medizinischen Forschung. Dtsch Arztebl Int (106)11: 184-9; DOI: 10.3238/arztebl.2009.0184 • Dubben HH, Beck-Bornholdt HP: Unausgewogene Berichterstattung in der medizinischen Wissenschaft – publication bias. 2. Aufl. 2004, ISBN 3-00-014238-X • Pressemitteilungen über medizinische Studien oft mit Fehlinformationen. aerzteblatt.de, 22.12.14 • Kerschner B et al. (2015): Wie evidenzbasiert berichten Print- und Online-Medien in Österreich? Eine quantitative Analyse. Z Evid Fortbild Qual Gesundh wesen (ZEFQ), http://dx.doi.org/10.1016/j.zefq.2015.05.014 • Schulz M (2006): Einführung in die Epidemiologie, Teil 6: Bias. Ernährungsumschau (8): B33-5 • pers. Mitteilung apl. Prof. Dr. Heiner Boeing, DIfE

Termine

• Siegburg • 12. Januar 2016 – So schmeckt der Schultag – Ernährungsbildung und Schulessen im Fokus – *www.vz-nrw.de/link1160948A.html* **• Düsseldorf • 14. Januar 2016** – So schmeckt der Schultag – Ernährungsbildung und Schulessen im Fokus – *www.vz-nrw.de/link1164208A.html* **• Berlin • 15.-24. Januar 2016** – Internationale Grüne Woche – *www.gruenewoche.de* **• Frankfurt/Main • 28. / 29. Januar 2016** – 16. Jahrestagung Nahrungsergänzungsmittel – *www.euroforum.de/nem* **• Köln • 31. Januar - 3. Februar 2016** – ISM Internationale Süßwarenmesse – *www.ism-cologne.de* **• Kiel • 4. Februar 2016** – 66. Öffentliche Hochschultagung der Agrar- und Ernährungswissenschaftlichen Fakultät – *www.agrar.uni-kiel.de/de/veranstaltungen/hochschultagung-pdf/programm-2016* **• Fulda • 2.-4. März 2016** – DGE-Kongress „Der Mensch ist, was er isst". Ernährung als integratives Forschungsgebiet der Natur- und Sozialwissenschaften – *www.dge.de/fortbildungen-veranstaltungen/kongresse* **• Essen • 3.-5. März 2016** – 5. Wissenschaftlicher Kongress der Deutschen Gesellschaft für Essstörungen e.V. (DGESS e.V.) – *www.dgess-kongress.de* **• Münster • 11./12. März 2016** – DIABETES MESSE 2016 – *www.diabetes-messe.com* **• Ulm • 11./12. März 2016** – Ernährungstherapie-update 2016: Interdisziplinäre Veranstaltung für Ernährungsfachkräfte und Ernährungsmediziner zur Diskussion neuer ernährungsrelevanter Aspekte aus Theorie und Praxis mit anschließender Plenumsbeteiligung – *www.quetheb.de* **• Wiesbaden • 14.-16. März 2016** – 29. Deutscher Lebensmittelrechtstag – *www.lebensmittelrechtstag.de* **• Paderborn • 17. März 2016** – Seminar: Umsetzung des DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder – *www.in-form.de/fileadmin/redaktion/Termine/IN_VIA_Seminar_FK_Kita_Maerz16_Paderborn.pdf* **• Bonn • 21./22. April 2016** – D-A-CH-Tagung 2016: Zukunft heute erleben: Produktion und Konsum nachhaltig gestalten – Beitrag der Hauswirtschaft zur Transformation der Gesellschaft – *www.verband-mdh.de/veranstaltungen* **• Wolfsburg • 22./23. April 2016** – 58. Bundeskongress des Verbandes der Diätassistenten (VDD) e.V. – *www.vdd.de/vdd-kongress-2016* **• Gießen • 29./30. April 2016** – UGB-Tagung: „Ernährung aktuell" – *www.ugb.de/tagung* **• Berlin • 4.-7. Mai 2016** – 51. Diabetes Kongress der Deutschen Diabetes Gesellschaft „Personalisierte Diabetologie: innovativindividuell- nachhaltig" – *www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de*

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
- Universität Paderborn, Ernährung und Verbraucherbildung ⇢ http://dsg.uni-paderborn.de
- Verbraucherzentrale NRW e.V. ⇢ www.verbraucherzentrale-nrw.de

Internet

World Wide Web

Interessantes im Netz

Ökologischer Rucksack zum selber Berechnen
http://ressourcen-rechner.de

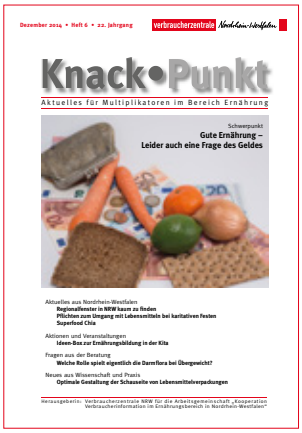
BLE-Film „*Fischereischutz – Verantwortung für natürliche Ressouren*"
https://www.youtube.com/watch?v=5yYqgfL_fvo

BfR: Fragen und Antworten zu Bisphenol F in Senf
www.bfr.bund.de/de/fragen_und_antworten_zu_bisphenol_f_in_senf-195714.html

Korrektur: Das Präventionsgesetz im Überblick
www.immer-am-ball-bleiben.de

Ernährungsportal NRW: Wissenschaftlich fundierte Ernährungsthemen ohne Werbung für Verbraucher
www.ernaehrungsportal.nrw.de

Magazin der FH Münster zu Trends der nachhaltigen Ernährung
www.fh-muenster.de/naehrstoff



Ab sofort steht Heft 6/2014 zum kostenlosen Download zur Verfügung. Nutzen Sie den folgenden Link oder den abgedruckten QR-Code:

⇢ *www.vz-nrw.de/knackpunkt_6_2014*

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier – ausgezeichnet mit dem Blauen Engel.