

Knack•Punkt

Aktuelles für Multiplikatoren im Bereich Ernährung



Aktuelles aus Nordrhein-Westfalen

Marktcheck: Grün und scharf – aber kaum Wasabi

Auslobung „aus natürlichen Zutaten“ darf nicht irreführen

Jodtabletten-Debatte in NRW

Aktionen und Veranstaltungen

Woche der Umwelt: Fachforum zu Lebensmittelverschwendung

Neues aus Wissenschaft und Praxis

Black Detox: Schwarze Smoothies sind nicht unproblematisch

Mikro- und Nanoplastik in Lebensmittel, Schwerpunkt Meeresfrüchte

Ending Childhood Obesity – Maßnahmen gegen weltweites Übergewicht bei Kindern

Seite

3 Editorial

Kurzmeldungen

- 3 VSMK fordert Veggie-Definition
3 FSME durch Ziegenrohmlch

Aktuelles aus Nordrhein-Westfalen

- 4 Jodtabletten-Debatte in NRW
4 Nutzpflanzendatei für Biogärtner
4 Alltagshelfer für Kinder mit Lebensmittelallergien
5 Das Verwirrspiel mit Regionalangaben bei Lebensmitteln
6 Grün und scharf – aber kaum Wasabi
6 Fischkonserven mit Cyclo-di-BADGE
7 Heimische versus exotische Superfoods
8 Kritik von vzbv und DIN-Verbraucherrat: Auslobung „aus natürlichen Zutaten“ darf nicht irreführen

Fragen aus der Beratung

- 8 Woher bekommt der Red Velvet-Kuchen eigentlich seine rote Farbe?
8 Ist Wildreis eigentlich glutenfrei?
8 Bean Beat – Food Blog rund um Leguminosen

Aktionen und Veranstaltungen

- 9 Fachforum zu Lebensmittelverschwendung
9 2. Tag der Kita-Verpflegung 2016

Schwerpunkt

- 10 Transfettsäuren und die EU
13 Handlungsbedarf bei Säuglingsmilch

Neues aus Wissenschaft und Praxis

- 14 Bessere Ernährungsversorgung für Krebskranke
14 BfR-Faltblätter in vielen Sprachen
14 Auf Rädern zum Essen – IN FORM-Mittagstisch
14 Steinzeiterernährung war zu 20 Prozent pflanzlich
15 Mikro- und Nanoplastik in Lebensmittel, Schwerpunkt Meeresfrüchte
16 Schwarze Smoothies sind nicht unproblematisch
16 Neue EFSA-Referenzwerte für Vitamin B₆
17 Ending Childhood Obesity – Maßnahmen gegen weltweites Übergewicht bei Kindern

Bücher und Medien

- 18 Wechselwirkungen zwischen Arzneimitteln und Lebensmitteln
18 Gutes Essen – arme Erzeuger
19 Schöne neue Verbraucherwelt?
19 Too Good To Go – eine Lebensmittelretter-App
19 Vorabveröffentlichung aus dem Ernährungsbericht 2016

19 Quellenverzeichnis

20 Termine

Internet

- 20 Interessantes im Netz

Achtung!

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

Kurze Mail (→ knackpunkt@verbraucherzentrale.nrw) oder Anruf (☎ 0211 / 3809 - 121) genügt, damit wir und Sie auf der Höhe der Zeit sind.
Danke!

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@verbraucherzentrale.nrw

Texte:

Thomas Bobinger¹, Bernhard Burdick (BB)², Angela Clausen (AC)², Nora Dittrich (ND)², Sonja Eikmeier (SE)², Mechthild Freier (mf)³, Christin Hornbruch (CH)², Katrin Quinckhardt⁴, Dr. Sigrid Röchter (Roe)²

¹ Referent für EU-Binnenmarkt, vzbv, Büro Brüssel

² Verbraucherzentrale NRW e.V.

³ Fachjournalistin für Ernährung, Karschenbroich

⁴ Landwirtschaftskammer NRW

Vertrieb und Abonnentenbetreuung:

Verbraucherzentrale NRW e.V.
Andrea Sandvoß
Telefon: 02 11 / 38 09 – 121, Fax: 02 11 / 38 09 – 238
E-Mail: knackpunkt@verbraucherzentrale.nrw

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.verbraucherzentrale.nrw/knackpunkt oder können bei uns angefordert werden.

Nächste Ausgabe:

Oktober 2016, Redaktionsschluss 15. September 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,

der Bereich „Gesundheit und Ernährung“ wird von der Bevölkerung in Deutschland als wichtigster Forschungsbereich für die Zukunft eingestuft, dicht gefolgt von „Klima und Energie“. Das zeigt das Wissenschaftsbarometer 2016, eine bevölkerungsrepräsentative Umfrage, basierend auf 1.006 Telefoninterviews von TNS Emnid im Auftrag von „Wissenschaft im Dialog“. Als Grundgesamtheit diente die deutschsprachige Wohnbevölkerung in Privathaushalten ab 14 Jahren.

Dementsprechend sind Transfettsäuren ein wichtiges gesellschaftspolitisches Thema, welches die Europäische Union endlich angehen muss. Was derzeit dazu auf europäischer Ebene (nicht) passiert, zeigen wir in diesem Schwerpunkt – berichtet von einem Experten des Verbraucherzentrale Bundesverbands direkt aus Brüssel (S. 10ff).

Auch eine europäische gesetzliche Definition von „vegetarisch“ oder „vegan“ steht seit Langem aus. Daher hat die Verbraucherschutzministerkonferenz

jetzt aktuell einen Vorstoß unternommen und einen Vorschlag unterbreitet, der von allen Bundestagsfraktionen unterstützt wird (siehe unten).

„Natürliche“ Lebensmittel werden oft mit besonders gesunden Lebensmitteln gleichgesetzt, an diese Produkte sind hohe Erwartungen geknüpft. Auch für diesen Begriff gibt es keine Definition. Allerdings versucht die Lebensmittelindustrie hier gerade Fakten zu schaffen – mit einer DIN- bzw. ISO-Norm –, die so ganz und gar nicht den Verbraucherwünschen entspricht. Mehr dazu auf S. 8. Ein wichtiges Thema mit hohem Forschungsbedarf ist Mikroplastik in Lebensmitteln. Zwar gibt es erstmals Risikoabschätzungen der EFSA (S. 15), aber schon tauchen neue potentielle Risiken auf. Die Plastikpartikel können auch Biofilmtäger sein: Bakterien, Pilze und Kleinstalgen werden so rund um den Globus verbreitet, können sich in den Biofilmen möglicherweise sogar anreichern. Gerade wurden von Wissenschaftlern des Alfred-Wegener-Instituts erstmals lebende Bakterien der Gattung *Vibrio*



auf Mikroplastik-Partikeln aus Nord- und Ostsee gefunden. Bestimmte *Vibrio*-Keime können Durchfall und Entzündungen auslösen. Und das Problem wird größer mit steigenden Wassertemperaturen. Deshalb ist auch das zweite Thema aus der eingangs genannten Befragung dringender weiter zu forcieren.

Eine spannende Lektüre wünscht Ihnen
Ihre Redaktion

Kurzmeldungen

VSMK fordert Veggie-Definition

Die 12. Verbraucherschutzministerkonferenz unter Vorsitz von NRW-Verbraucherschutzminister JOHANNES REMMEL hat einstimmig Definitionen für die Begriffe „vegetarisch“ und „vegan“ beschlossen. Die Definitionen entsprechen denen der deutschen und europäischen Vegetarier-Verbände. Sie wurde von einer gemeinsamen Arbeitsgruppe der Länder, der Lebensmittelwirtschaft und des VEGETARIERBUNDES erarbeitet. Sie sollen sich nicht nur auf die wortgleiche Verwendung der Begriffe, sondern auch auf gleichzusetzende Begriffe und entsprechende Informationen (Texte, bildliche Darstellungen usw.) in der gesamten Kommunikation über ein Produkt beziehen. Es wurde vereinbart, dass diese Definitionen zukünftig in der Lebensmittelüberwachung bei der Beurteilung von Lebensmitteln zu Grunde gelegt werden. Dieser Beschluss wird von den verbraucherpolitischen Sprechern der Bundesparteien unterstützt. Bisher sind die Begriffe „vegan“ und „vegetarisch“

nicht rechtsverbindlich definiert. Ein Vorstoß von deutschen Parlamentariern, unterstützt vom VERBRAUCHERZENTRALE BUNDESVERBAND, auf EU-Ebene (s. **Knack•Punkt** 2/2014, S. 12) mit einem „proposal for a union act“ scheiterte 2014. Dabei steht bereits in Artikel 36 (3b) der Lebensmittel-Informationsverordnung (LMIV) von 2011, dass die EU-KOMMISSION Kriterien für die freiwillige Kennzeichnung erlassen soll. Der nun vorliegende Vorschlag soll Grundlage für eine EU-weit gültige Definition sein und von Bundesernährungsminister CHRISTIAN SCHMIDT gegenüber der EU-KOMMISSION vertreten werden. (AC)

→ www.verbraucherschutzministerkonferenz.de/documents/TOP20_Gruende_und_Ziele_der_Definitionen_fuer_die_Begriffe_vegan_und_vegetarisch.pdf

→ www.verbraucherschutzministerkonferenz.de/documents/TOP20_Definition_vegan_und_vegetarisch.pdf

FSME durch Ziegenrohmilch

Nach dem Verzehr von Ziegenrohmilchprodukten sind zwei Menschen an FSME erkrankt. Einige Rohmilchprodukte eines Hofes bei Reutlingen waren mit FSME-Viren verunreinigt. Die Produkte wurden umgehend aus dem Verkauf genommen. Laut ROBERT KOCH-INSTITUT ist eine FSME-Übertragung durch virusinfizierte Milch von Ziegen und Schafen sehr selten und passiert durch Kuhmilch nur in Ausnahmefällen. Durch Pasterisierung oder Kochen der Milch wird der Virus inaktiviert, so dass derartige Fälle heute selten sind. Früher waren sie als „biphasisches MilCHFieber“ bekannt. In der Regel wird FSME durch Zeckenstiche übertragen. Aber es können sich auch Tiere mit dem Virus infizieren und es noch einige Tage lang mit der Milch ausscheiden. Es gibt keine Medikamente zur Behandlung. (AC)

Quellen: FSME nach Verzehr von Ziegenrohmilch. *Ärztzeitung online* vom 23.06.16 ♦ www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Merkblaetter/Ratgeber_FSME.html, Stand: 18.08.15 [abgerufen am 09.07.16]

Jodtabletten-Debatte in NRW

Ende Mai berichteten zahlreiche Medien, dass NRW vorsorglich Jodtabletten für alle Schwangeren und Minderjährigen im Land kaufen werde. Sie sollen bei einem Reaktorunfall zum Schutz vor Strahlenschäden der Schilddrüse verteilt werden. Hintergrund der Maßnahme sind die grenznah gelegenen belgischen Atomkraftwerke in Tihange und Doel, die als störanfällig gelten. Das führt im Land zu einer gewissen Verunsicherung, einige Verbraucher/-innen wollten direkt vorsorglich Jodtabletten einnehmen.

Empfehlung 17

„Die Bedeutung der Jodblockade ist unverändert hoch. Die SSK empfiehlt, den niederschweligen Zugang zu Jodtabletten zu gewährleisten. Aus der Sicht der SSK ist die ortsnahe Vorhaltung der Jodtabletten erforderlich.“

Die STRAHLENSCHUTZKOMMISSION des Bundes (SSK) hatte nach einer Auswertung der Erkenntnisse aus dem Reaktorunfall in Fukushima empfohlen, das gesamte NRW-Gebiet als sogenannte Fernzone auszuweisen. In diesem Gebiet sollen alle Schwangeren

sowie Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre einen schnellen Zugang zu sechs Kaliumjodid-Tabletten bekommen.

Bislang gibt es Jodtabletten in NRW lediglich in einem 100-Kilometer-Radius rund um Atomkraftwerke – dort allerdings für alle Menschen unter 45 Jahren. Die Tabletten sind in den Krankenhausapotheken in den Kreisen eingelagert. Der Einkauf der Jodtabletten liegt eigentlich in der Verantwortung des Bundes. Da es dort jedoch noch keinen Zeitplan dafür gibt, ist NRW in Vorleistung gegangen und hat die Beschaffung europaweit ausgeschrieben, so eine Sprecherin des NRW-Innenministeriums.

In der Region Aachen äußerten Kommunalvertreter zusätzlich die Befürchtung, dass bei einer zentralen Lagerung die rechtzeitige Verteilung im Ernstfall nicht sichergestellt werden könne. Dort wird diskutiert, schon jetzt Tabletten an die Bevölkerung auszugeben – so wie es die belgische Regierung bereits angeordnet hat.

Tatsächlich kann die Einnahme von hochdosierten Kaliumjodid-Tabletten das vermehrte Auftreten von Schilddrüsenkrebs verhindert, wenn radioaktives Jod freigesetzt worden ist.

Dafür sollten laut WHO 130 mg (Tagesempfehlung lt. DGE 200 µg) als Einmalgabe ein bis zwei Tage vor Eintreffen der radioaktiven Wolke eingenommen werden. Drei Stunden später sind die Tabletten nur noch zu 50 % wirksam, zehn Stunden später gar nicht mehr. Danach kann die Einnahme sogar schaden.

Von einer „vorsorglichen“ Eigenmedikation wird Verbraucher/-innen jedoch dringend abgeraten. Zum einen schaden zu hohe Joddosen der Gesundheit, zum anderen sind die handelsüblichen Jodtabletten für eine „Jodblockade“ zu gering dosiert.

Sollte ein Reaktorunfall eintreten, werden die NRW-Behörden unverzüglich die nötigen Informationen und Empfehlungen zur Einnahme von Jodtabletten bekannt geben.

Quellen: Jodtabletten-Debatte in NRW: Endokrinologen raten, Jod nur nach behördlicher Anordnung einzunehmen. Pressemeldung Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie (DGE) vom 08.06.16 ♦ Weiterentwicklung

des Notfallschutzes durch Umsetzen der Erfahrungen aus Fukushima Empfehlung der Strahlenschutzkommission, vom 19./20.02.15, www.ssk.de/SharedDocs/Beratungsergebnisse/2015/Weiterentwicklung_Notfallschutz_nachFukushima.html ♦ Mitteilung des NRW-Innenministeriums vom 25.05.16 ♦ NRW bei Jodtabletten weiter offen für andere Konzepte – Innenminister Jäger: Wichtig ist, dass Tabletten bei Atomunfall sicher und rechtzeitig verabreicht werden. Pressemitteilung des MIK NRW vom 11.05.16

⇨ www.jobblockade.de

Nutzpflanzendatei für Biogärtner

Die Kreisgruppe Lippe im BUND FÜR UMWELT UND NATURSCHUTZ DEUTSCHLAND (BUND) bemüht sich seit Jahren darum, Menschen zu motivieren, im eigenen Garten Obst und Gemüse in Bioqualität anzubauen. Dafür muss der Garten noch nicht einmal sehr groß sein. Arbeitet man z.B. mit einem Hochbeet oder Treibhaus, können auf kleinster Fläche große Erträge erzielt werden.

In Kooperation mit der Abtei Fulda gibt es dazu ein neues Projekt. In der Abtei wird seit mehr als 50 Jahren im etwa 2.000 m² großen Klostersgarten naturgemäß



gegärt. Das Wissen darum, Steckbriefe zu Nutzpflanzen, deren Bedeutung und Verwendung, Nährstoffbedarf, Bodenansprüche, Sorten, positive und negative Nachbarn, mögliche Vor- und Nachkulturen, Pflanzdaten, Saat- und Pflgetipps, Erntetipps und Hinweise zur Lagerung und Verarbeitung, Schädlinge und deren biologische Bekämpfung sind in einer Nutzpflanzendatei zusammengefasst. Diese Pflanzendatei darf der BUND LIPPE nun zum kostenfreien Download im Internet bereit stellen. Neben der Nutzpflanzendatei gibt es auf der Internetseite noch weitere Informationen und Links z.B. zur Beschaffung von Bio-Saatgut oder zu Biologischen Schädlingsbekämpfungsmitteln.

Quelle: Pressemitteilung des BUND Lippe vom 20.06.16

⇨ www.bund-lippe.de/html/nutzpflanzendatei.html

⇨ www.abtei-fulda.de/gartenbau

Alltagshelfer für Kinder mit Lebensmittelallergien

Für Kindergarten- und Grundschulkindern hat der DEUTSCHE ALLERGIE- UND ASTHMABUND (DAAB), Mönchengladbach, Aufkleber entwickelt, die auf Brotdosen, Trinkflaschen, an Garderobenhaken etc. aufgeklebt werden können und mit Hilfe von Piktogrammen anzeigen, welches Allergen nicht gegessen werden darf. Die Aufkleber sind beim DAAB kostenlos erhältlich.

⇨ <http://blog.daab.de/aufkleber-fur-brotdosen-und-co>



Das Verwirrspiel mit Regionalangaben bei Lebensmitteln

Die Herkunft von Lebensmitteln hat für immer mehr Verbraucher/-innen eine hohe Relevanz. Gut die Hälfte aller achten nach eigenen Angaben ganz gezielt auf die regionale Herkunft von Produkten. Eine TNS-EMNID-Umfrage, 2014 im Auftrag des BUNDESMINISTERIUMS FÜR ERNÄHRUNG UND LANDWIRTSCHAFT (BMEL) durchgeführt, zeigte, dass Regionalität das wichtigste Entscheidungsmerkmal beim Lebensmittelkauf ist und sogar vor dem Preis rangiert.

Was bietet der Markt?

Regionalität von Lebensmitteln ist vor allem dann wichtig, wenn es um Frische, Sicherheit und Vertrauen geht. Da stellt sich zwangsläufig die Frage, ob Angaben wie „regional“ oder „aus der Region“ wirklich eine Einkaufshilfe sind. In einem bundesweiten Marktcheck zu Eiern, Milch- und Fleischprodukten sowie Obst und Gemüse haben die VERBRAUCHERZENTRALEN deshalb stichprobenartig 121 Produkte in Supermärkten, Discountern und Bioläden unter die Lupe genommen, davon 63 mit Regionalfenster (s. Knack•Punkt 6/2014, S. 6) und 58 mit sonstiger Regionalwerbung. Dabei zeigte sich, dass solche Werbung oft unspezifisch und im schlimmsten Fall sogar irreführend ist.

Der Marktcheck zeigt auch, dass aus Sicht der VERBRAUCHERZENTRALEN die bisherigen gesetzlichen Regelungen, beispielsweise Irreführungsverbot, Markengesetz, geschützte geografische Angaben oder die unterschiedlichsten Gütezeichen der Bundesländer, alleine nicht ausreichen, um Verbrauchern einen transparenten Einkauf regionaler Produkte zu ermöglichen und sie vor irreführender Werbung zu schützen. Lebensmittel mit dem blau-weißen *Regionalfenster* auf der Verpackung, einem freiwilligen Kennzeichnungsfeld mit einheitlichen Vorgaben, bieten zumindest eine gute Orientierung beim Einkauf. Sie sind aber noch nicht in allen Supermärkten zu finden und das System ist durchaus noch verbesserungswürdig. Der vollständige Bericht steht im Internet.

Was ist regional?

Der Begriff „Regionalität“ ist bisher nicht eindeutig definiert. Auch die Verkehrsauffassung dazu ist nicht eindeutig, denn die Verbrauchererwartungen unterscheiden sich erheblich. So ergab eine bundesweite repräsentative Umfrage im Auftrag der STIFTUNG WARENTEST im Sommer 2012, dass knapp 27 % aller Befragten unter Region einen begrenzten Naturraum (Allgäu, Spreewald, Rhön) verstehen. Für 28 % bildet der Landkreis die Region, für knapp ein Viertel (23 %) ein Bundesland. Ganz Deutschland nannten gerade 6 %. (Die restlichen Befragten wählten Definitionen wie direktes Wohnumfeld oder mehrere Bundesländer, beispielsweise Norddeutschland.) Der Begriff *Regionalität* bedarf aus Sicht der Verbraucher/-innen Authentizität und ist zudem hoch emotional besetzt. Der Kauf kann durch entsprechende Werbebotschaften und Packungsaufschriften entscheidend beeinflusst werden. Die bestehende Unschärfe des Regionsbegriffes erlaubt dabei eine emotionale Aufladung mit Worten wie „Heimat“, „von hier“, „Gutes“ usw.

Was leistet das Regionalfenster?

Durch die Verwendung des *Regionalfensters* wird die tatsächliche Ursprungsregion, die Zahl der Bundesländer oder Gebiete, die Entfernungen zwischen Erzeugung und Verarbeitung, der Ort der Verarbeitung und der Anteil regionaler Zutaten für Verbraucher/-innen deutlich gemacht. Die Kritikpunkte sind:

- ⇒ Gute Einkaufshilfe, aber schwer zu finden: Es ist zwar auf Verpackungen gut sichtbar, allerdings bislang noch nicht überall im Lebensmitteleinzelhandel vorzufinden.
- ⇒ Großregionen bieten viel Spielraum für die Anbieter: In einigen Fällen werden größere Regionen aus mehreren Bundesländern gebildet. So können die Anbieter Zutaten aus unterschiedlichen Bundesländern beziehen. Sicher ist, dass beispielsweise Fleisch aus der genannten Großregion



Foto: Verbraucherzentrale NRW

stammt, das genaue Bundesland bleibt jedoch unklar.

- ⇒ Transparente Herkunft, aber nicht immer aus der Region: Das Vorhandensein des *Regionalfensters* ist nicht zwangsläufig eine Garantie dafür, dass Lebensmittel auch aus der Region stammen, in der sie verkauft werden. Die Vermarktung der Produkte ist nicht an eine bestimmte Region gebunden.
- ⇒ Anteil regionaler Zutaten bei verarbeiteten Fleisch- und Wurstwaren: Der Anteil schwankt von 54-96 %, ein genauer Blick auf's Etikett ist empfehlenswert.

Forderungen der Verbraucherzentralen

Aus Sicht der VERBRAUCHERZENTRALEN reichen die bisherigen gesetzlichen Regelungen nicht aus, um einen transparenten Einkauf regionaler Produkte zu ermöglichen und Verbraucher/-innen vor irreführender Werbung zu schützen. Allgemeine Auslobungen wie „daheim“, „Heimat“ oder „nah“ sind häufig nicht nachvollziehbar. Dahinter verbergen sich teilweise erhebliche Entfernungen und eine unklare Herkunft der Rohstoffe. Einzelne Regionalangaben beziehen sich nur auf den Ort der Herstellung, nicht jedoch auf die Herkunft der Rohstoffe. Anbieter müssen falsche, nicht überprüfbare und unklare Regionalangaben ohne nachvollziehbare Kriterien unbedingt unterlassen.

Die VERBRAUCHERZENTRALEN erwarten bessere gesetzliche Vorgaben auf europäischer und nationaler Ebene ebenso wie neutrale Kontrollen und Sanktionen. Werbung mit Regionalität sollte Produkten vorbehalten sein, die mittels Regionalfenster klar über Region, Herkunft der Zutaten und Verarbeitungsort informieren. Dem stehen aber die gegenwärtigen gesetzlichen Rahmenbedingungen entgegen. (AC)

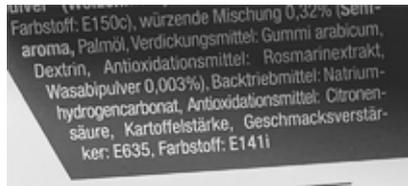
Quellen: S. 19

⇒ www.verbraucherzentrale.nrw/mediabig/241195A.pdf

Marktcheck

Grün und scharf – aber kaum Wasabi

In Kooperation mit der WDR-SERVICEZEIT führte die VERBRAUCHERZENTRALE NRW im Februar 2016 einen



Marktcheck zu im Lebensmittelhandel erhältlichen Wasabi-Produkten durch. Insgesamt zehn Produkte (Wasabi-Paste, Wasabi-Erdnüsse, Wasabi-Erbsen/-Cruspies, Wasabi-Würzmischung) wurden genauer unter die Lupe genommen. Auf der Vorderseite der Verpackung wird der Begriff *Wasabi* meist groß hervorgehoben, das Verpackungsdesign erscheint in „Wasabi-grün“, häufig kombiniert mit entsprechender Bebilderung oder japanisch anmutenden Schriftzeichen. Auffällig ist, dass im Gegensatz zu Aufmachung und Verpackungsgestaltung die „Wasabi“-Produkte nur sehr wenig Wasabi enthalten (3,5 %-0,003 %), weswegen man allenfalls von einer Alibizutat sprechen kann. Den Hauptanteil dieser Produkte machen weißer Meerrettich und teilweise Senfsaat oder -aroma aus. Zusätzlich werden die Produkte, ver-

mutlich wegen des geringen Gehalts an echtem grünen Wasabi, mit Farbstoffen wie E141 (Kupferhaltige Komplexe der Chlorophylle und Chlorophylline – das künstlich angereicherte Kupfer verbessert die Farbstabilität), E140 (Chlorophylle und Chlorophylline) oder auch E133 (Brilliantblau FCF) grün eingefärbt.

Verbraucher/-innen können sich durch diese Aufmachung getäuscht fühlen. Eigentlich sollte bereits aus dem Produktnamen auf der Frontseite der Verpackung deutlich hervorgehen, woraus das Produkt besteht, beispielsweise mit einer Bezeichnung wie „gefärbte Meerrettich-Paste mit 1 % Wasabi“.

Gerichtsurteil pro Verbraucher

Bereits 2009 gab es ein Gerichtsverfahren aufgrund eines irreführenden Wasabi-Produktes. Das LANDGERICHT MÜNCHEN II (1HK O 4243/09) hatte, nach einer Klage des VERBRAUCHERZENTRALE BUNDESVERBAND, der Firma KATTUS verboten, für „Wasabi-Erbesen“ zu werben, obwohl das Produkt gar kein Wasabi enthielt. Die getrockneten Erbsen, die von KATTUS auf der Verpackung als „Wasabi-Erbesen“ angepriesen wurden, enthielten lediglich Wasabi-Aroma. Daher liege eine irreführende und damit unzulässige Produktbezeichnung vor, entschieden die Münchener Richter. KATTUS hatte vergeblich damit argumentiert, von einer Täuschung der Verbraucher könne keine Rede sein, weil hierzulande kaum jemand wisse, was Wasabi ist.

→ www.vzbv.de/sites/default/files/mediapics/kattus_1hk_o_4243_09.pdf



Fotos: Verbraucherzentrale NRW

Aufgrund des Marktchecks wurde ein Hersteller um nähere Erklärung gebeten, er hatte in seiner Zutatenliste „Wasabi-Wesen“ aufgeführt. Diese steht noch aus. Außerdem wurden drei Produkte gefunden, die keine Mengenbezeichnung (QUID-Regelung, Art. 22 LMIV) des Wasabi-Anteils im Produkt aufwiesen. Das lässt gemäß Anhang VIII, 1 a) iii) LMIV darauf schließen, dass Wasabi lediglich in (sehr) kleinen Mengen zur Geschmacksgebung verwendet wurde und eine mengenmäßige Angabe daher nicht erforderlich ist. (ND)

CVUA-MEL

Fischkonserven mit Cyclo-di-BADGE

Die gesundheitlichen Auswirkungen von Bisphenol A (BPA) werden schon länger kontrovers diskutiert. Das Produkt wird u.a. als Innenbeschichtung von Getränke- und Konservendosen genutzt (s. **Knack•Punkt** 6/2015, S. 16f). Bei der Herstellung von BPA-basierten Harzen entsteht unbeabsichtigt als Verunreinigung Cyclo-di-BADGE (CdB). In der EU gibt es für diesen Stoff bisher keine Höchstmengenregelung. Die Verbindung gilt als nicht krebserregend. Da sie jedoch bisher nicht umfassend toxikologisch bewertet wurde, kann vorerst nur ein Übergang bis 50 µg/kg in Lebensmittel akzeptiert werden. Das CHEMISCHE

UND VETERINÄRUNTERSUCHUNGSAMT MÜNSTERLAND-EMSCHER-LIPPE (CVUA-MEL) untersuchte jetzt 20 Konserven mit Aufreißdeckeln, die Fisch-in-Öl, -Sauce und -Marinade enthielten. Sie beobachteten bei ölhaltigen Lebensmitteln besonders hohe Übergänge von CdB. Bei diesen Proben lagen die Gehalte zum Teil deutlich oberhalb der unbedenklichen Übergangsmenge – in einigen Fällen sogar bei mehr als 1 mg/kg. Konserven mit Fisch in Öl, die ohne Befunde waren, wurden mit anderen Beschichtungssystemen hergestellt. Die Untersuchungen des CVUA-MEL wurden zum Anlass genommen, beim BUNDESINSTITUT FÜR

RISIKOBEWERTUNG (BfR) um eine toxikologische Einschätzung zu bitten. Das BfR sieht eine tägliche Aufnahmemenge von 90 µg pro Person als tolerierbar an. Legt man die vom CVUA-MEL gemessenen Werte zu Grunde, sind bei Menschen, die häufig in Öl eingelegte Lebensmittel aus Konservendosen verzehren, unerwünschte Auswirkungen auf die Gesundheit nicht auszuschließen.

Nach Angaben des Verbraucherschutzministeriums NRW kann die Bildung von CdB in Harzen nicht beeinflusst und daher auch nicht vollständig eliminiert werden. Insofern sei es umso wichtiger, dass die Industrie auf unbedenkliche Doseninnenbeschichtungen ausweiche, sofern sie keine Daten zur Genotoxizität und zur Giftigkeit von CdB vorlegen kann. (AC)

Quelle: Umweltministerium NRW: VSMK-Newsletter 4 vom 12.06.16

Der Prophet im eigenen Land

Heimische versus exotische Superfoods

Vorweg genommen: Eine einheitliche, bindende Definition des Begriffs „Superfood“ existiert nicht. Auch gibt es bislang keine wissenschaftliche Absicherung der positiven gesundheitlichen Wirkungen von Superfoods. Und doch sind Superfoods im wahrsten Sinne des Wortes in aller Munde. Exotische Samen und Beeren versprechen den Konsumenten besonderen (gesundheitlichen) Nutzen. Aus fernen Ländern stammend halten sie Einzug in unsere heimischen Küchen. Je außergewöhnlicher der Name, desto höher scheint ihre Wertschätzung. Können heimische Produkte vergleichsweise mithalten? Bei genauer Betrachtung stehen die Heidelbeere und unsere anderen regionalen „Superfoods“ den internationalen Superhelden in Nichts nach. Und – in den USA war Grünkohl „Kale“ eine Zeitlang der große Hit.

Was verbirgt sich hinter den Superhelden der Nahrungsmittel?

Laut Übersetzung des *Oxford Dictionary* handelt es sich bei Superfoods um nährstoffreiche Lebensmittel, die besonders vorteilhaft für die Gesundheit und das Wohlergehen sind. Diese Wirkung wird oftmals mit einem hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen, Antioxidantien und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe begründet.

Chiasamen vs. Leinsamen

Die Chiapflanze (s. **Knack•Punkt** 6/2014, S. 5) gehört zur Gattung des Salbeis. Die Chiasamen wurden bereits von den Maya als Heil- aber auch als Grundnahrungsmittel genutzt. Chiasamen sind als eigenständiges Lebensmittel in der Europäischen Gemeinschaft (EU) zugelassen. Ver-

packungen müssen einen Hinweis über die maximale Aufnahmemenge von 15 g pro Tag aufweisen. Der Samen der Chiapflanze wird medial präsentiert seit 2013. Die Samen sind nährstoffreich und enthalten laut Herstellerangaben: 20 % Eiweiß, 30 % Fett und rund 40 % Kohlenhydrate. Diese Zusammensetzung begründet jedoch nicht allein die Superkräfte der Samen. Vielmehr besticht der Chiasamen durch den hohen Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren, den hohen Eiweiß- sowie Ballaststoffgehalt. Leinsamen, der z.B. auf rund 5.000 Hektar in Deutschland, aber auch in Belgien oder Niederlanden angebaut wird, tut das auch (s. Tabelle). Die heimischen Leinsamen müssen sich folglich hinter den weitgereisten Chiasamen keineswegs verstecken. Daher



stellen Leinsamen für preissensible und ernährungsbewusste Konsumenten eine hervorragende Alternative zu den Chiasamen dar.

Açaibeere vs. heimische Beeren

Die Açaibeere (s. **Knack•Punkt** 6/2007) wächst an Palmen und stammt aus Süd- und Zentralamerika. Als wichtigste Inhaltsstoffe werden Polyphenole, besonders die Anthocyane und Flavonoide aufgeführt. Heimische dunkle und rote Beeren sind reich an diesen sekundären Pflanzeninhaltsstoffen. Die bereits in der Pflanze als Schutz und Abwehr dienenden Stoffe wirken im menschlichen Körper antioxidativ. Das heißt, sie schützen die DNA sowie die weiteren Zellbestandteile vor einer Schädigung durch freie Radikale.

Die sekundären Pflanzeninhaltsstoffe bilden sich erst bei Ausreifung der Pflanzen. Besonders wertvoll sind daher saisonal angebaute Früchte aus der Region. Heimische Beerenfrüchte sind außerdem wahre Vitaminbom-



Foto: Volker Clausen, Kerpen

ben. Bereits knapp 60 g schwarze Johannisbeeren decken die von der DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG (DGE) für Erwachsene empfohlene tägliche Menge an Vitamin C (von rund 100 mg/Tag).

Welches Obst und Gemüse aktuell Saison hat und welche Besonderheiten die einzelnen Sorten auszeichnen, ist auf www.land-wissen.de nachzulesen.

Quellen: Amtsblatt der Europäischen Union (2013): Durchführungsbekanntmachung der Kommission vom 22. Januar 2013 über die Genehmigung einer Erweiterung der Verwendungszwecke von Chiasamen (*Salvia hispanica*) als neuartige Lebensmittelzutat gemäß der Verordnung (EG) Nr. 258/97 des Europäischen Parlaments und des Rates ♦ Landwirtschaftliche Bodennutzung – Anbau auf dem Ackerland – Fachserie 3 Reihe 3.1.2 – Vorbericht 2015, www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/LandForstwirtschaft/Bodennutzung/AnbauAckerlandVorbericht2030312158004.pdf [abgerufen am 09.06.16] ♦ Produktinformationen: www.dm.de/dmbio-chiasamen-p4010355192486.html sowie www.dm.de/das-gesunde-plus-leinsamen-geschrotet-p4010355825681.html [abgerufen am 09.05.16] ♦ Heinrich M, Dhanji T, Casselman I (2012): Açaí (*Euterpe oleracea* Mart.). *Zeitschrift für Phytotherapie* 33/2012: 140-50 ♦ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (o.J.): Vitamin C. www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/vitamin-c/ [abgerufen am 09.05.16] ♦ Peach K (1950): *Biochemie und Physiologie der Sekundären Pflanzenstoffe*. Springer Verlag, Heidelberg.

Autorin: Katrin Quinckhardt
Landwirtschaftskammer NRW

Inhaltsstoffe [Gehalt je 100 g] (lt. Produkt- informationen)	Chia- samen	Lein- samen
Fett	33 g	31 g
– davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	3 g	21 g
Eiweißgehalt	22 g	29 g
Ballaststoffgehalt	40 g	39 g

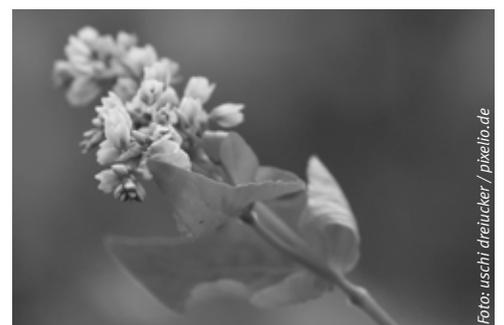


Foto: uschi dreilucker / pixello.de

Kritik von vzbv und DIN-Verbraucherrat: Auslobung „aus natürlichen Zutaten“ darf nicht irreführen

„Aus natürlichen Zutaten“: Diese Aussage lässt Verbraucher/-innen im Supermarkt zugreifen – oftmals in der Annahme, ein natürliches Produkt zu kaufen. Doch die Erwartung wird nicht in jedem Fall erfüllt. Auch Produkte mit hoch verarbeiteten Zutaten werben mit Natürlichkeit. Bislang ist jedoch nicht definiert, welche Anforderungen an derartige Lebensmittel gestellt werden können, eine einheitliche Norm fehlt. Nun liegt ein Entwurf der ISO-Norm (ISO/DIS 19657 „Definitions and technical criteria for food ingredients to be considered as natural“) vor. Der VERBRAUCHERZENTRALE BUNDESVERBAND (vzbv) und der DIN-VERBRAUCHERRAT kritisieren den aktuellen Entwurf, da er an der Verbrauchererwartung vorbeigeht. Demzufolge könnten nahezu alle Produkte mit Natürlichkeit werben, auch gentechnisch veränderte Lebensmittel. „Das kommt einem Ausverkauf des Begriffs Natürlichkeit gleich und ist Verbrauchertäuschung“, so KLAUS MÜLLER, Vorstand des vzbv. Es gelte den Begriff „Natürlichkeit“ durch hohe Anforderungen zu schützen. In einem internationalen Markt sei eine internationale Norm, auch wenn sie zunächst in Deutschland nicht umgesetzt wird, problematisch. Mehr dazu im Internet. (AC)

Quelle: vzbv-Pressemeldung vom 21.07.16

→ www.vzbv.de/pressemitteilung/auslobung-aus-natuerlichen-zutaten-darf-nicht-irrefuehren

→ www.din.de/de/ueber-normen-und-standards/nutzen-fuer-den-verbraucher/verbraucherrat/aktuelles/kritische-verbrauchersicht-zu-dem-internationalen-norm-entwurf-natuerliche-lebensmittelzutaten--168050

→ www.iso.org/iso/catalogue_detail.htm?csnumber=65717

Fragen aus der Beratung

Frage

Woher bekommt der Red Velvet-Kuchen eigentlich seine rote Farbe?

Der ursprünglich aus Kanada stammende *Red Velvet Cake* („Roter Samt-Kuchen“) besteht aus einem roten, saftigen (Rühr-)Teig und einer Füllung und Überzug aus einer weißen Frischkäsemischung, manchmal auch mit Buttercreme. Köstlich und ein Genuss für's Auge – wie uns eine Verbraucherin mitteilte. Nur, woher stammt die dunkelrote Farbe des Teigs?

Sowohl die samtige Textur als auch die leuchtend rote Farbe des Kuchens beruhen ursprünglich auf den besonderen Zutaten. Fast alle alten

Rezepte enthalten Backpulver und entweder Essig oder Buttermilch. Sowohl Buttermilch und Essig sind sauer, und vermischt mit dem Backpulver bildet sich reichlich teigtreibendes Kohlendioxid, welches den Kuchen so fluffig und leicht macht.

Essig und Buttermilch reagieren aber auch mit dem enthaltenen Kakaopulver, genauer gesagt mit den Anthocyanen darin. Man kennt es vom Kochen von Rotkohl: Ist der pH-Wert neutral bis alkalisch, ist es „Blaukraut“, mit Säure entwickelt sich

die rote Farbe. Für die rote Farbe des Kuchens muss dessen pH-Wert immer im sauren Bereich ($\text{pH} < 7$) liegen. Wichtig ist aber auch, um welches Kakaopulver es sich handelt. Der heute übliche Backkakao (*dutch processed cocoa*, neutral) ist für diesen Zweck weniger gut geeignet, es sollte sich um natürlichen Kakao mit einem sauren pH handeln.

Allerdings dürften die traditionellen Farben wohl selten so kräftig rot gewesen sein, wie sich diese Kuchen heutzutage präsentieren. Schaut man sich nämlich die hier erhältlichen amerikanischen Backmischungen für diesen neuen Modekuchen an, so enthalten diese alle Farbstoffe. In den Zutatenlisten haben wir beispielsweise Paprika-Extrakt, (tierisches) Carmin (E 120), den Azo-Farbstoff Allurarot (E 129) und Brillantblau (E 133) gefunden. (AC)

Frage

Ist Wildreis eigentlich glutenfrei?

Dass Reis glutenfrei ist, weiß man seit langem. Nur was ist mit dem dunklen Wildreis, der ja eigentlich gar kein Reis (*Oryza sativa*) ist, sondern botanisch gesehen eher mit dem Hafer (*Avena*) verwandt ist? Sowohl bei Hafer als auch bei Wildreis handelt es sich nämlich um Süßgräser (*Poaceae*). Beiden gemeinsam ist auch ein leicht nussiger Geschmack.

Tatsächlich zeigten neuere Untersuchungen u.a. in Kooperation mit der DEUTSCHEN ZÖLLIAKIE GESELL-

SCHAFT (DZG), dass Wildreis kein Gluten enthält.

Wildreis oder auch Indianerreis gehört zur Gattung des Wasserreis (*Zizania*), die gezüchtete Art ist *Zizania palustris* – hat also heute nichts mehr zu tun mit „wild gewachsen“ oder „wild geerntet“ wie es bis heute bei den nordamerikanischen Chipewa-Indianern üblich ist. Die Wildart ist *Zizania aquatica*. Wildreis enthält bis zu 15 % Eiweiß, Aminosäuren wie Lysin und Methionin sowie reichlich B-Vitamine. (AC)

Quellen: www.dzg-online.de/glutenfrei-ernaehrungsmittel.29.o.html [abgerufen am 11.07.16] ♦ Van Wyk: *B-E: Handbuch der Nutzpflanzenkunde*, S. 390. Wiss. Verlagsgesellschaft Stuttgart (2005)

INFO

Bean Beat – Food Blog rund um Leguminosen

Im letzten **Knack•Punkt** 3/2016 haben wir uns im Schwerpunktartikel mit dem Jahr der Hülsenfrüchte beschäftigt und auch beklagt, dass es so wenig interessante Rezepte dazu gibt. Inzwischen warten viele Zeitschriften und Portale damit auf. Etwas Besonderes ist jedoch der (werbefreie) Foodblog „*Bean Beat*“ von CECILIA ANTONI mit jeder Menge kreativer Ideen, z.B. Mungbohnen-Eis mit Kokos und Matcha oder Brombeeren, Linsenbrot, Kichererbsen-Fritten, Bohnenburger mit Erbsen-Pesto und fruchtigem Linsensalat, weihnachtliche Bliss Balls und vieles mehr – alles garniert mit sehr schönen Fotos und vielen Infos. Rein schauen lohnt sich auf jeden Fall. (AC)

→ www.beanbeat.de

Woche der Umwelt

Fachforum zu Lebensmittelverschwendung

Im Juni fand auf Einladung von Bundespräsident GAUCK und der DEUTSCHEN BUNDESSTIFTUNG UMWELT DBU im Park von Schloss Bellevue in Berlin die *Woche der Umwelt* statt. 200 Aussteller (Wissenschaft, Institutionen, Anbieter, Verbände, Initiativen) zur gesamten Bandbreite von Umweltthemen waren mit Ständen vertreten, diese waren zuvor aus 600 Bewerbungen ausgewählt worden. Auch die VERBRAUCHERZENTRALE NRW gehörte dazu und hatte einen Stand rund um das Thema Lebensmittelverschwendung. Mit etwa 13.000 Besuchern war die Veranstaltung gut besucht. Zusätzlich fand am ersten Tag ein von der VERBRAUCHERZENTRALE NRW organisiertes Fachforum zum Thema „Die Wertschätzung von Lebensmitteln voran bringen“. Teilgenommen haben daran WOLFGANG SCHULDZINSKI, Vorstand der VERBRAUCHERZENTRALE NRW, JUTTA KUHLES, Vizepräsidentin des RHEINISCHEN LANDFRAUEN VERBANDES, Dr. TOBIAS FUNK, Sekretariat der KULTUSMINISTERKONFERENZ (KMK), Leitung Schulen und JULIANE BECKER, Abteilungsleiterin Verbraucherschutz

im MINISTERIUM FÜR KLIMASCHUTZ, UMWELT, LANDWIRTSCHAFT, NATUR- UND VERBRAUCHERSCHUTZ NRW. Die Teilnehmer/-innen diskutierten, wie die Wertschätzung von Lebensmitteln vom Anbau bis zum Konsum und durch Bildung gestärkt werden kann. Themen in der Diskussion waren:

- Die Nachfrage nach regionalen und nachhaltigeren Lebensmitteln steigt und das Lebensmittelangebot verändert sich – dies stellt eine Chance für mehr Wertschätzung von Lebensmitteln dar.
- Bildung legt die Grundlage für Wertschätzung – Ernährungs- und Verbraucherbildung bedarf fächerübergreifender Curricula in schulischer Bildung und beruflicher Aus- und Weiterbildung.
- Angemessene Preise ermöglichen Vielfalt in Produktion, sichern die Landwirtschaft und steigern die Wertschätzung.
- Zukünftig wird die Nachfrage von nachhaltigeren Lebensmitteln steigen und das Lebensmittelangebot stark verändern.



In der Diskussion mit dem Publikum wurde die Notwendigkeit einer breit verankerten Ernährungs- und Verbraucherbildung neben einer guten Qualität in der Kita- und Schulverpflegung bestätigt. Für die häufig bekundete Mehrzahlungsbereitschaft vieler Verbraucher/-innen seien Absicherung und Transparenz besonderer Prozessqualitäten (Regionale Herkunft, Tierschutz, etc.) unabdingbar. Hier ist die Politik gefordert. Letztlich ist auch ein breiter gesellschaftlicher Dialog entlang der Wertschöpfungsketten notwendig, um die gesamtgesellschaftliche Aufgabe der Verbesserung der Wertschätzung anzugehen. (BB/AC)

→ www.verbraucherzentrale.nrw/lebensmittelverschwendung

→ www.woche-der-umwelt.de

→ www.verbraucherzentrale.nrw/die-stationen-der-ess-kult-tour-1

Fachtagung in Köln

2. Tag der Kita-Verpflegung 2016

Unter dem Motto „So gelingt gute Kita-Verpflegung! – Konzepte für die Praxis“ diskutierten am 17. Juni 2016 rund 250 Teilnehmer/-innen und Experten verschiedener Professionen Aspekte einer guten und gesunden Kita-Verpflegung. Im Fokus stand die



Frage, wie gute Kita-Verpflegung im Einklang von Anforderungen, Vorgaben und pädagogischen Aufträgen machbar ist. Die Fachtagung in Köln wurde durch das Projekt *Kita gesund & lecker* ausgerichtet und fand in Kooperation mit dem LVR-LANDESJUGENDAMT RHEINLAND statt.

Der Jugend-Dezernent des LANDSCHAFTSVERBANDES RHEINLAND, LORENZ BAHR, JULIANE BECKER, Abteilungsleiterin im Verbraucherschutzministerium des Landes NRW, sowie BERNHARD BURDICK, Gruppenleiter Lebensmittel und Ernährung der VERBRAUCHERZENTRALE NRW, eröffneten den Tag und unterstrichen mit ihren Eröffnungsreden die Bedeutung einer guten und gesunden Kita-Verpflegung.

In einer feierlichen Prämierung durch Frau BECKER und Herrn BURDICK wurden die Modell-Kitas des Aktionsprogramms „Kinder entdecken den Wert der Lebensmittel“ geehrt. Mit der Gesprächsrunde „Essen & Trinken

in der Kita. Pädagogische Konzepte treffen auf gesetzliche Vorgaben“ näherte man sich dem Thema aus drei verschiedenen Blickwinkeln. Dafür haben die Gesprächsgäste KARIANE HÖHN, Fachreferentin für frühkindliche Bildung, KLAUS MEYER, AMT FÜR VERBRAUCHERSCHUTZ der STADT DÜSSELDORF, und RAINER ROEHL, Berater für nachhaltige Außer-Haus-Verpflegung, die verschiedenen Bereiche mit ihren Impulsvorträgen beleuchtet.

In sechs verschiedenen Praxisforen am Nachmittag konnten die Teilnehmer/-innen Erfahrungen austauschen und ihr Wissen vertiefen. Ein großer Marktplatz mit unterschiedlichen Ausstellern ermöglichte den Teilnehmern/-innen darüber hinaus ganztägig Raum zu Gesprächen und Erfahrungsaustausch.

Eine umfassende Tagungsdokumentation zum 2. Tag der Kita-Verpflegung gibt es im Internet. (CH)

→ www.kitaverpflegung.nrw.de

Jetzt gesetzliche Höchstwerte einfordern

Transfettsäuren und die EU

Transfettsäuren (TFS) entstehen durch die Härtung pflanzlicher Öle und sind vor allem in industriell hergestellten Lebensmittel zu finden. Sie werden seit über 100 Jahren eingesetzt und seit über 100 Jahren entfalten sie ihre schädliche Wirkung auf die Gesundheit von Verbraucher/-innen.

Die Wissenschaft ist sich einig: TFS sollten komplett verboten werden. Der europäische Gesetzgeber bleibt jedoch untätig – nicht zuletzt auf Grund des starken Einflusses von Teilen der Lebensmittelindustrie. In einem europäischen Binnenmarkt reichen nationale Verbote in einzelnen Mitgliedstaaten jedoch nicht aus. Im Folgenden soll die Problematik der TFS in Lebensmitteln dargestellt sowie eine Übersicht über unterschiedliche gesetzliche Vorschriften erstellt werden, mit denen in anderen Ländern die Nutzung von TFS eingedämmt werden soll.

Geschichte der Transfettsäuren

Die Entwicklung der industriellen Fett-härtung in den 1890er Jahren machte es möglich, dass aus flüssigen Pflanzenölen Fette gemacht wurden, die streichfähig waren und sich somit idealerweise für die Küche eigneten. Es begann der Siegeszug der Margarine. Hinzu kam eine längere Haltbarkeit. Aus diesem Grund sind TFS noch heute äußerst beliebt bei Restaurants und Imbissbuden. Pommes Frites werden durch TFS appetitlich braun und Croissants behalten ihre Konsistenz. Obwohl bereits vor mehr als 100 Jahren entwickelt, hatten TFS ihren großen Durchbruch erst in den 1970er und 80er Jahren, als sie verstärkt bei der Lebensmittelverarbeitung zum Einsatz kamen, denn TFS sind preiswerte Stabilisatoren und können wiederholte Erwärmungsprozesse überstehen.

Zunächst war man sich der schädlichen Auswirkung auf die menschliche Gesundheit nicht bewusst. Damals wurden gesättigte Fettsäuren (SFA) – vor allem Palmitinsäure (C16) und Stearinsäure (C18) – als gesundheitsschädlich angesehen, weswegen verstärkt auf TFS zurückgegriffen wurde, denen man gute Eigenschaften zuschrieb, weil sie aus pflanzlichen Ölen gewonnen wurden.

Jedoch stellte sich später heraus, dass sich bei der Fetthärtung die Eigenschaften der ungesättigten Fettsäuren veränderten. TFS haben Eigenschaften, die eher denen von gesättigten Fettsäuren ähneln. Klassifiziert werden sie jedoch als „*ungesättigte Fettsäuren mit einer oder mehreren Doppelbindungen in trans-Konfiguration*“ (anstelle der „normalen“ *cis*-Konfiguration).

Transfettsäuren sind ungesättigte Fettsäuren – aber nicht in der Nährwertkennzeichnung

Laut Lebensmittelinformationsverordnung Verordnung (EU) 1169/2011 Anhang I, Punkt 5+6 gelten als ungesättigte Fettsäuren im Sinne der Verordnung nur solche mit *cis*-Bindung, nicht aber mit *trans*-Konfiguration. Transfettsäuren tauchen daher nicht in der freiwilligen Nährwertdeklaration bei den (positiv besetzten) mehrfach ungesättigten Fettsäuren auf.

Auswirkungen von Transfettsäuren

In der Diskussion über die Auswirkungen von TFS auf den menschlichen Organismus ist sich die Wissenschaft heute einig, dass TFS aus der Nahrungsmittelindustrie verbannt werden sollten. Denn nach wissenschaftlichen Untersuchungen geht von Nahrungsmitteln mit höheren Anteilen von TFS eine erhöhte Gesundheitsgefahr aus. Ein hoher Konsum von TFS gilt als eine Ursache für einen zu hohen LDL-Cholesterinspiegel im Blutserum und für einen Abfall des HDL-Cholesterinspiegels, was nach Angaben der WELTGESUNDHEITSORGANISATION WHO zu einem erhöhten Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko führen kann. In der DGE-Fettleitlinie von 2015 wird die Evidenz eines Zusammenhangs zwischen TFS-Zufuhr und Adipositas als „möglich“ angegeben, der Zusammenhang zwischen TFS-Zufuhr und



Foto: Angela Clausen

Koronarer Herzerkrankung (KHK) als „wahrscheinlich“.

Zum Vergleich: SFA erhöhen den LDL-Spiegel, führen jedoch nicht zur Absenkung des HDL-Spiegels. Alleine nur für die Aufnahme von SFA gibt es keinen Zusammenhang zu den üblichen ernährungsabhängigen Erkrankungen. Werden SFA dagegen durch mehrfach ungesättigte Fettsäuren (PUFA) ausgetauscht, gibt es laut DGE-Fettleitlinie (2015) eine wahrscheinliche Evidenz für die Senkung des KHK-Risikos.

Zudem reichen bereits geringe Mengen aus, um die negativen Effekte von TFS auszulösen. In internationalen und europäischen Organisationen (inklusive EUROPÄISCHE BEHÖRDE FÜR LEBENSMITTELSICHERHEIT (EFSA) und WHO) herrscht die Auffassung vor, dass es keine akzeptable Aufnahmemengen von TFS gibt („*intake should be as low as possible*“) und dass die Gesetzgeber Maßnahmen ergreifen sollten, damit TFS bei der Lebensmittelherstellung durch alternative Fette und Öle ersetzt werden. Für den Übergangszeitraum zur Umsetzung solcher Maßnahmen wurde ein Grenzwert von einem Prozent der gesamten Energiezufuhr von der WHO vorgeschlagen, der von einigen Ländern als ein Grenzwert von 2 g TFS/100 g Fett (2 Fett-%) interpretiert wurde.

Vorkommen von Transfettsäuren

TFS können auch auf natürliche Weise in Milch- und Fleischprodukten vorkommen.

Das gilt insbesondere für das Fleisch von Wiederkäuern (Rind-, Lamm-, Ziegen- und Hirschfleisch). Diese natürlichen TFS können auf Grund ihrer geringen Menge jedoch vernachlässigt werden.

Einige Verbraucherverbände aus EU-Mitgliedstaaten haben in den vergangenen Jahren Tests durchgeführt, um die fortdauernde Verwendung von TFS in der Nahrungsmittelherstellung nachzuweisen. Industriell verwendete TFS wurden beispielsweise vom tschechischen Verbraucherverband dTest im November 2014 in Margarineprodukten gefunden, wie der EUROPÄISCHE VERBRAUCHERVERBAND (BUREAU EUROPÉEN DES UNIONS DE CONSOMMATEURS BEUC) mitteilte. In Deutschland wurde 2011 von KUHNT et al., FRIEDRICH-SCHILLER-UNIVERSITÄT JENA, eine Studie durchgeführt: Bei 22 % der untersuchten Margarineprodukte wurden TFS in inakzeptabler Menge (2-6 %) gefunden.

Darüber hinaus finden sich TFS in vielen beliebten verarbeiteten Lebensmitteln, beispielsweise Pizzen, Waffeln, Kekse, Kuchen und Süßigkeiten. Im Jahr 2012 stellte der dänische Wissenschaftler STEEN STENDER bei Tests von lettischen Keksen fest, dass zwei von zehn getesteten Keksen mehr als 5 % TFS enthielten, wobei einer sogar 17 g/100 g aufwies. In einer weiteren Studie analysierte STENDER (2014) insgesamt 598 Proben von Keksen / Kuchen / Oblaten aus 20 europäischen Ländern. Sie alle hatten Begriffe wie „teilweise gehärtetes Pflanzenfett“ relativ weit oben in der Zutatenliste stehen. Von diesen enthielten 312 Produkte mehr als 2 % TFS, der Mittelwert betrug 7 % (19 % des Gesamtfetts). In sieben Ländern wurden keine TFS gefunden, während in neun vorwiegend osteuropäischen Ländern die Produkte einen sehr hohen TFS-Gehalt hatten. 83 Produkte stammten aus 18 kleinen ethnischen Geschäften in sechs westeuropäischen Ländern. Alle Produkte stammten aus Balkanländern. Sie enthielten im Mittel 12 % TFS (23 % des Gesamt-

fetts). In Schweden wurden diese vom Balkan importierten Lebensmittel auch in großen Supermärkten gefunden.

dTEST stellte im Januar 2014 fest, dass fünf von 17 getesteten Schokoladenwaffeln Transfettsäuregehalte aufwiesen, welche die 2 %-TFS-Empfehlung überschritten.

Auch in Fastfood-Produkten sind TFS häufig anzutreffen. Nach Angaben von BEUC (2014) wiesen belgische und deutsche Pommes Frites und britische „Fish and Chips“ inakzeptable Transfettsäurewerte auf (> 2 %).

Gesetzliche Regelung von Transfettsäuren

Weltweit und innerhalb der EU sind TFS höchst unterschiedlich geregelt, was zu einem sehr unterschiedlich hohen Schutzniveau für Verbraucher führt.

Von der breiten Öffentlichkeit nahezu unbemerkt hat Dänemark schon 2004 eine Höchstgrenze für TFS von 2 g/100 g Fett in Lebensmitteln erlassen (= maximal zwei Prozent Transfette im Fettanteil). Ausgenommen sind Milch- und Fleischprodukte, wo TFS auf natürliche Weise vorkommen. Die Höchstgrenze gilt auch für Importware.

Dieser strenge Grenzwert führt zu einem de facto Verbot von TFS und hat große Wirkung gezeigt: Innerhalb eines Jahres waren TFS praktisch aus der Nahrungsmittelkette verschwunden. Im dänischen Beispiel erfolgte eine gleichmäßige Reduktion von TFS in allen Lebensmittelgruppen – auch bei Fastfood. Es gab daher auch keine Verbrauchergruppen, die das Nachsehen hatten: Auch besonders exponierte Verbrauchergruppen, z.B. jüngere Menschen, die als Zielgruppe für Fastfood-Angebote gelten, profitieren vom *de facto* Verbot.

Auch die sonstigen Produkteigenschaften haben sich im Zuge der dani-

schen Maßnahmen nicht verschlechtert: Haltbarkeit, Konsistenz, Qualität und Preis blieben gleich. Noch dazu wurden die ungesunden TFS meist durch herzschonende einfach ungesättigte Fettsäuren (MUFA) ersetzt. Die dänische Industrie akzeptierte die Einschränkung ohne größere technische und finanzielle Probleme. Das dänische Modell wurde inzwischen u.a. von Österreich, Ungarn, Norwegen, Island und der Schweiz übernommen – mit ähnlichen Erfolgen.

Aus Sicht des VERBRAUCHERZENTRALE BUNDESVERBAND ist dieses Regulierungsmodell zu bevorzugen, da es kostengünstig, holistisch und einfach zu bewerkstelligen ist und sich die Erfolge klar nachweisen lassen.

Statt der Einführung von Höchstgrenzen haben sich einige Staaten für eine verpflichtende Kennzeichnung entschieden. Der Verbraucher soll anhand besserer und transparenter Informationen selbst Verantwortung für das übernehmen, was er isst. Dieses Modell wird in Kanada und den USA praktiziert. Das Problem dabei ist, dass Verbraucher/-innen oft nicht das nötige Wissen besitzen, um die bereitgestellten Informationen zu verstehen und richtig einzuordnen. Darüber hinaus ist die Kennzeichnung oftmals ungenau. So konnten in den USA Produkte als TFS-frei deklariert werden, solange ihr Anteil bei maximal 0,5 g pro Portion lag. In der Summe überschreiten Verbraucher dann die empfohlenen Höchstwerte mit der täglichen Gesamtnahrungsaufnahme.

In Kanada kam es zu Werbepraktiken, bei denen TFS-freie Margarine zu höheren Preisen angeboten wurde als solche, die hohe Anteile an TFS enthielt. Gerade einkommensschwache Verbraucher litten darunter, weil sie verstärkt zu den billigeren Produkten griffen.



Foto: BEUC

Freiwillige Reformulierung

Als dritte Möglichkeit wurde auf die freiwillige Veränderung der Rezepturen gesetzt, bei denen TFS bei der Herstellung durch Alternativen ersetzt werden sollen. Solche freiwilligen Aktionsversprechen werden in der Regel von Regierungen mit Unternehmen oder Unternehmensverbänden ausgehandelt. Im Unterschied zum Kennzeichnungssystem werden die Unternehmen nicht dazu verpflichtet, feste Vorgaben einzuhalten. Stattdessen werden die Versprechen individuell ausgehandelt und können unterschiedlich ausgestaltet sein. Das Instrument der freiwilligen Aktionsversprechen wird in mehreren europäischen Ländern eingesetzt.

Da TFS auf diese Art und Weise nicht gleichmäßig über alle Produktgruppen abgebaut werden, sondern nur durch einzelne Hersteller, die sich freiwillig verpflichten, bleiben „schwarze Schafe“ auf dem Markt, die für bestimmte Verbrauchergruppen zu Transfettsäure-Fallen werden können.

In den US-Bundesstaaten New York und Kalifornien erließen die Regierungen Höchstgrenzen, nachdem sich herausgestellt hatte, dass freiwillige Verpflichtungen zur Nutzung neuer Rezepturen nicht den gewünschten Effekt brachten.

In der EU (und damit in Deutschland) müssen entsprechend Anhang VII der Lebensmittelinformations-Verordnung (VO (EU) 1169/2011) pflanzliche und tierische Fette mit dem Hinweis „ganz gehärtet“ oder „teilweise gehärtet“ deklariert werden (wobei es vor allem die teilweise gehärteten Fette sind, auf die Verbraucher/-innen achten müssen). Seit Mitte 2012 existiert in Deutschland eine gemeinsame Initiative der Bundesregierung und der Lebensmittelwirtschaft zur Minimierung von TFS in Lebensmitteln. Hierzu gehören eine Rahmenleitlinie und sieben produktgruppenspezifische Leitlinien, in denen Wege zur weiteren Minimierung aufgezeigt werden.

Wo bleibt der europäische Gesetzgeber?

Einen generellen Grenzwert für TFS in Fetten und Ölen gibt es im Recht der EUROPÄISCHEN UNION nicht. Lediglich für Säuglingsnahrung (< 3 % des Fettgehalts, geregelt in der Diät-Verord-

nung, Anlage 10 + 11) und für Olivenöl (< 0,05 % bis max. 0,35 %, geregelt in der VO (EWG) 2568/91, Anhang I) ist ein solcher vorgesehen. Darüber hinaus ist in den deutschen „Leitsätzen für Speisefette und Speiseöle“ (Punkt 1.3.2.5) für kaltgepresste native Speisefette und -öle pflanzlicher Herkunft ein TFS-Grenzwert von 0,2 % festgelegt. Dieser bzw. eine Überschreitung dieses Wertes dient allerdings in erster Linie dem Nachweis einer unerlaubten Hitzebehandlung bzw. Desodorierung.

In der Lebensmittelinformations-Verordnung (EU) 1169/2011 von 2011 ist in Art. 30 (7) lediglich ein „Bericht der Europäischen Kommission zu TFS in Lebensmitteln und der generellen Ernährung“ bis zum 13. Dezember 2014 vorgesehen. Diesen Bericht hat die EU-KOMMISSION nach vier Jahren am 3. Dezember 2015 vorgelegt.

Darin erkennt die EU-KOMMISSION an, dass Herzerkrankungen die häufigste Todesursache in der Union sind, und eine hohe Aufnahme von TFS das Risiko einer Herzkrankheit pro Kalorie stärker als alle anderen Nährstoffe erhöht (S. 17).

Und die EU-KOMMISSION äußert sich auch zu rechtlich festgesetzten, EU-weit gültigen Höchstwerten. Laut Bericht (S. 15) geht sie davon aus, dass durch eine solche Maßnahme die umfangreichste Reduzierung der Aufnahme industrieller TFS erzielt werden könne. Die stufenweise Marktrücknahme von Produkten mit hohem Gehalt an industriellen TFS sei umfassend und könnte für alle Produkte – sowohl vorverpackte als auch unverpackte – gelten. In Kombination mit angemessenen Ernährungsgewohnheiten könne dieser Ansatz der EU-KOMMISSION zufolge am wirksamsten die vollständige Einhaltung der EFSA-Empfehlung herbeiführen, der zufolge „die Aufnahme von TFS so niedrig wie möglich im Rahmen einer ernährungsphysiologisch geeigneten Ernährung“ sein sollte. Als Beispiel diene die in Dänemark beobachtete durchschnittliche Aufnahme von 0,01 bis 0,03 g industrieller TFS pro Tag. Die Verbraucher hätten laut EU-KOMMISSION zudem systematisch gesündere Lebensmittel zur Auswahl und müssten nicht eigenverantwortlich Produkte mit geringerem TFS-Gehalt auswählen (was bedeutet, dass sie nicht Opfer von Preispraktiken werden

können, wonach Produkte mit geringerem TFS-Gehalt mit höheren Preisen versehen werden). Der potenzielle Nutzen für die öffentliche Gesundheit wäre nach Ansicht der EU-KOMMISSION bei dieser Option am größten, da sie alle Produkte umfasse und alle Bevölkerungsgruppen von TFS-Reduzierungen profitieren würden, auch die am meisten gefährdeten Gruppen. Durch die Festlegung eines EU-weit einheitlichen rechtlichen Höchstwerts würde dieser Ansatz auch das Risiko einer (weiteren) Zersplitterung des Binnenmarkts durch nationale Regelungen verringern oder gar beseitigen (S. 15).

Gleichzeitig wägt die EU-KOMMISSION ab: Die Maßnahme dürfe nicht unverhältnismäßig sein und die Kosten für Verbraucher, Hersteller und Lieferanten verschiedener Arten von Lebensmitteln müssten geprüft werden. Abschließend wären auch die verfügbaren Methoden für die Überwachung und Durchsetzung eines Höchstwerts für bestimmte Produkte gebührend zu berücksichtigen, insbesondere die Überprüfung auf industrielle TFS bzw. auf TFS von Wiederkäuern in einem bestimmten Produkt (S. 16).

Im Einklang mit ihren Grundsätzen der „besseren Rechtsetzung“ plant die EU-KOMMISSION daher zunächst eine öffentliche Konsultation und eine umfassende Folgenabschätzung für mögliche rechtliche Maßnahmen. Erst dann möchte sie über die zur Verfügung stehenden Optionen entscheiden, wobei sie zur Option der rechtlichen Höchstgrenzen zu tendieren scheint. Ein Legislativvorschlag ist derzeit für Ende 2017 geplant.

Im Klartext: Die EU-KOMMISSION hätte eigentlich am liebsten einen gesetzlichen Höchstwert, sieht aber Schwierigkeiten, diesen gegenüber der starken Lobby der europäischen Lebensmittelwirtschaft durchzusetzen.

Derzeit bereitet das EUROPÄISCHE PARLAMENT eine Entschließung zu TFS vor, die in den kommenden Wochen vom Plenum angenommen werden soll.

Was können Organisationen und Verbände tun?

Auf EU-Ebene können sich Verbände wie VDD, VDOE, DHB-NETZWERK HAUSHALT, BDEM und natürlich Verbraucherschutzorganisationen an der

Konsultation der EU-KOMMISSION beteiligen, sobald diese veröffentlicht wird (Adresse siehe erster Link unten). Dies können sie in jeder EU-Sprache tun. Ziel sollte sein, die Notwendigkeit einer verpflichtenden gesetzlichen Regelung deutlich zu machen und einen entsprechenden Vorschlag der EU-KOMMISSION zu erreichen.

In Deutschland ist das BUNDESMINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LANDWIRTSCHAFT federführend für das Thema zuständig. Entsprechende Kontakte ins Ministerium sollten genutzt werden, um dort ein Bewusstsein für die schädlichen Wirkungen von TFS zu entwickeln. Denn im Rat der EU scheint sich vor allem Deutschland gegen die Einführung von verbindlichen Grenzwerten zu wehren.

Quellen: World Health Organization (2002): *Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases: Report of a joint WHO/FAO Expert Consultation*, S. 82, www.who.int/dietphysicalactivity/publications/trs916/en/gsfao_cvds.pdf?ua=1%203 ♦ Evidenzbasierte Leitlinie: „Fettzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter

Krankheiten“, 2. Version 2015, www.dge.de/wissenschaft/leitlinien/leitlinie-fett ♦ EFSA (2004): *Trans-Fettsäuren: EFSA-Gremium überprüft Aufnahme über die Nahrung und gesundheitliche Auswirkungen*. EFSA-Pressmeldung vom 31.08.04, www.efsa.europa.eu/de/press/news/nda040831 ♦ EFSA (2010): *Scientific Opinion on Dietary Reference Values for fats, including saturated fatty acids, polyunsaturated fatty acids, monounsaturated fatty acids, trans fatty acids, and cholesterol*. EFSA Journal 8(3): 1461ff. DOI: 10.2903/j.efsa.2010.1461 ♦ BEUC (2014): *The consumer case for EU legal restrictions on the use of artificial trans-fats in food*, 20.02.14, www.beuc.eu/publications/beuc-x-2014-010_the_consumer_case_for_eu_legal_restrictions_on_the_use_of_artificial_trans.pdf ♦ Kuhnt K et al. (2011): *Trans fatty acid isomers and the trans-9/trans-11 index in fat containing foods*. Eur J Lipid Sci Technol 113: 1281–92, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3229980/pdf/ejlt0113-1281.pdf ♦ Stender S (2013): *Trans fatty acids – still a health issue in Europe?* Steen Stender, Department of Clinical Biochemistry Copenhagen University hospital, Gentoftø Denmark, January 2013 ♦ Stender S et al. (2014): *Tracing artificial trans fat in popular foods in Europe: a market basket investigation*. BMJ Open (4): e005218, <http://bmjopen.bmj.com/content/4/5/e005218.full>, doi:10.1136/bmjopen-2014-005218 ♦ Bericht der Kommission an das Europäische Parlament und den Rat über Transfettsäuren in Lebensmitteln

und in der generellen Ernährung der Bevölkerung der Union {SWD(2015) 268 final}, 03.12.2015, http://ec.europa.eu/food/safety/docs/fs_labelling-nutrition_trans-fats-report_de.pdf ♦ Leitlinien zur Minimierung von trans-Fettsäuren in Lebensmitteln, Stand: 01.06.2012, www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Ernaehrung/Rueckstaende/Trans-Fettsaeuren/TFA_Rahmenleitlinien.pdf ♦ Neufassung der Leitsätze für Speisefette und Speiseöle vom 05.08.2011, www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Ernaehrung/Lebensmittelbuch/LeitsaetzeSpeisefette.html

↪ http://ec.europa.eu/yourvoice/consultations/index_de.htm

↪ www.beuc.eu/publications/beuc-x-2015-005_industrially_trans_fatty_acids_factsheet.pdf

↪ www.beuc.eu/publications/beuc-x-2014-010_the_consumer_case_for_eu_legal_restrictions_on_the_use_of_artificial_trans.pdf

↪ www.lgl.bayern.de/lebensmittel/waregruppen/wc_13_fette_oele/et_trans_fettsaeuren.htm

Thomas Bobinger
Referent für EU-Binnenmarkt, vzbv-Büro Brüssel

Problematische Stoffe auch in raffinierten Pflanzenfetten

Handlungsbedarf bei Säuglingsmilch

Erstmals wurden 2007 3-MCPD-Fettsäureester in raffinierten Pflanzenfetten nachgewiesen. Jetzt hat die EUROPÄISCHE BEHÖRDE FÜR LEBENSMITTELSICHERHEIT (EFSA) eine umfassende Bewertung auf Basis aktueller Daten aus 23 EU-Mitgliedstaaten vorgelegt, darunter auch Deutschland. Danach sieht sie ein Gesundheitsrisiko vor allem für jüngere Bevölkerungsgruppen.

2-MCPD-, 3-MCPD- sowie Glycidyl-Fettsäureester entstehen vor allem bei der Raffination von Pflanzenfetten. Raffinierte Speiseöle und Speisefette enthalten diese Verbindungen in zum Teil erheblichen Mengen. Die höchsten Gehalte wurden in raffinierten Palmölen und -fetten gefunden. Lebensmittel wie Säuglingsmilchnahrung, die auf Basis von raffinierten Pflanzenölen hergestellt werden, können ebenfalls belastet sein.

Die Verbindungen weisen im Tierversuch gesundheitsschädigendes Potential auf und sind daher in

Lebensmitteln unerwünscht. Derzeit geht man davon aus, dass Schädigungen erst oberhalb eines Schwellenwertes auftreten. Für 3-MCPD wurde daher ein neuer TDI-Wert (*Tolerable Daily Intake*) von 0,8 µg/kg Körpergewicht und Tag abgeleitet.

Die aus der EU-weiten Datenerhebung bei verschiedenen Lebensmitteln abgeschätzte Exposition überschreitet vor allem bei Kindern und Jugendlichen den ableiteten TDI-Wert deutlich. Ein erhöhtes Gesundheitsrisiko besteht insbesondere für nicht gestillte Säuglinge, die ausschließlich mit industriell gefertigter Säuglingsmilchnahrung ernährt werden. Deren Exposition lag im Mittel bei 2,4 µg/kg Körpergewicht und Tag. Diese mehr als dreifache Überschreitung des TDI-Wertes wird von der EFSA als gesundheitlich bedenklich angesehen.

Allerdings besteht diese Belastung vermutlich bereits seit Jahrzehnte, auch wenn sie erst seit wenigen Jahren bekannt ist. Bisher gibt es laut

BUNDESINSTITUT FÜR RISIKOBEWERTUNG (BfR) keine Hinweise, dass mit industriell gefertigter Säuglingsmilch ernährte Kinder eine gesundheitliche Schädigung durch die Aufnahme der genannten Fettsäureester erfahren hätten.

Deshalb ist aus Sicht des BfR die Wahrscheinlichkeit gering, dass es durch die gegenwärtige Expositionshöhe bei nicht gestillten Kindern zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen kommt, zumal sich aktuell durch die Aktivitäten von Behörden und Wirtschaftsbeteiligten erste Erfolge bei der Senkung der Gehalte dieser Fettsäureester abzeichnen. Mütter, die nicht stillen können oder wollen, sollten daher keinesfalls auf industriell gefertigte Säuglingsmilchnahrung verzichten, da diese im Gegensatz zu selbst gefertigtem Muttermilchersatz alle vom Säugling benötigten Nährstoffe enthält. Mehr Infos zum Thema gibt es im nächsten **Knack•Punkt**. (AC)

Quelle: 3-MCPD-, 2-MCPD- Glycidyl-Fettsäureester in Lebensmitteln: EFSA und BfR sehen Gesundheitsrisiko vor allem für jüngere Bevölkerungsgruppen. BfR-Mitteilung Nr. 020/2016 vom 07.07.16

Bessere Ernährungsversorgung für Krebskranke

Etwa ein Drittel der stationär behandelten Krebspatienten in Deutschland weist eine Mangelernährung auf. Ein schlechter Ernährungszustand verbunden mit Müdigkeit, Schwäche, Bewegungsmangel, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust führt zu längeren Krankenhausaufenthalten und insgesamt zu einer Verschlechterung der Lebensqualität bis hin zu Morbidität und Mortalität. Während die multiprofessionelle Betreuung von Krebspatienten, durch den Zusammenschluss von Behandlern in onkologischen Zentren und die Zertifizierung, eine Selbstverständlichkeit geworden ist, bleibt der Patient beim Thema Ernährung weiterhin meist sich selbst überlassen. In einem gemeinsamen Positionspapier hat die ARBEITSGEMEINSCHAFT PRÄVENTION UND INTEGRATIVE ONKOLOGIE (PRIO) in der DEUTSCHEN KREBSGESELLSCHAFT E.V. (DKG) zusammen mit weiteren Verbänden, darunter die DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG (DGE), der BERUFSVERBAND OECOTROPHOLOGIE E.V. (VDOE), der VERBAND DER DIÄTASSISTENTEN E.V. (VDD), der VERBAND FÜR ERNÄHRUNG UND DIÄTETIK E.V. (VFED) sowie vier Selbsthilfeorganisationen, die Dringlichkeit für die Integration der Ernährungstherapie als unverzichtbaren Bestandteil der Krebstherapie klargestellt. Denn eine bedarfsgerechte Ernährungsversorgung krebskranker Menschen unterstützt die Therapie und verbessert die Lebensqualität. Das Positionspapier gibt es als Kurz- und als Langfassung zum Download.

→ www.krebsgesellschaft.de/deutsche-krebsgesellschaft/gesundheitspolitik/politische-stellungnahmen.html

BfR-Faltblätter in vielen Sprachen

Das BUNDESINSTITUT FÜR RISIKOBEWERTUNG (BfR) macht ausgewählte Maßnahmen der Risikokommunikation auch in den Muttersprachen von Flüchtlingen zugänglich. Das Merkblatt „Hygieneregeln in der Gemeinschaftsgastronomie“ liegt in den gängigen europäischen Sprachen, chinesisch und vietnamesisch sowie in arabischer Sprache vor. Eine Übersetzung des Merkblatts ins Persische (Farsi/Dari) sowie weitere Übersetzungen der Flyer „Stillempfehlungen für Schwangere“, „Stillempfehlungen für die Säuglingszeit“ und des Merkblatts „Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt“ sind in Vorbereitung. Derzeit liegen die Flyer der NATIONALEN STILLKOMMISSION in arabischer, englischer, französischer, italienischer, russischer und türkischer Sprache vor. Flyer und Merkblätter können kostenfrei über die Website bezogen werden.

→ www.bfr.bund.de/de/publikation/stillempfehlungen-61959.html

→ www.bfr.bund.de/de/publikation/merkblaetter_fuer_weitere_berufsgruppen-61521.html

Auf Rädern zum Essen – IN FORM-Mittagstisch

Die BUNDESARBEITSGEMEINSCHAFT DER SENIOREN-ORGANISATIONEN E.V. (BAGSO) führt unter dem Dach von „IN FORM Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ vom 10. bis 15. Oktober 2016 die IN FORM Mittags-

tisch-Startwoche „Auf Rädern zum Essen“ durch. Sie bietet interessierten Vereinen, Institutionen, Einrichtungen der Seniorenarbeit und auch Personen, die ein neues Angebot im Rahmen der IN FORM Mittagstisch-Startwoche schaffen wollen, finanzielle Unterstützung sowie fachliche Hinweise zur Organisation und Materialien für die Öffentlichkeitsarbeit. Ziel der IN FORM Mittagstisch-Startwoche ist es, die Angebotssituation von Mittagstischen mit gesunden Mahlzeiten für ältere Menschen zu verbessern.

Insbesondere in Regionen mit einem unzureichenden Angebot sollen neue, regelmäßige Mittagstisch-Angebote für ältere Menschen entstehen. Die Bewältigung der Wegstrecke zum Mittagstisch – sei es zu Fuß, mit Rollator, Fahrrad oder Rollstuhl ggf. auch mithilfe eines Abholdienstes – fördert die körperliche Fitness. Das gesellige Miteinander und die Unterhaltung während der gemeinsamen Mahlzeit regen Gedanken an und rufen Erinnerungen wach.

„Gemeinsame Mittagsmahlzeiten tragen wesentlich zum Wohlbefinden älterer Menschen bei“ betont die Gerontologin und stellvertretende BAGSO-

Vorsitzende Prof. Dr. URSULA LEHR. Umfangreiche Informationen zur Planung und Gestaltung eines Mittagstisch-Angebotes sowie zu den Fördermöglichkeiten im Rahmen der IN FORM Mittagstisch-Startwoche sind auf der Internetseite veröffentlicht.

Quelle: BAGSO-Pressemeldung 4/2016 vom 25.05.16

→ <http://projekte.bagso.de/fit-im-alter/mittagstisch-startwoche>

Steinzeiternährung war zu 20 Prozent pflanzlich

Bei Anhängern der Steinzeit- oder Paleo-Diät hält sich hartnäckig das Gerücht, dass Neandertaler & Co. praktisch ausschließlich von Fleisch, allenfalls noch ein paar Kräutern oder Beeren gelebt haben.

Demnach würde die Kost vorwiegend aus den Nährstoffen Eiweiß und Fett bestanden haben.

Wissenschaftler des SENCKENBERG CENTER FOR HUMAN EVOLUTION AND PALAEOENVIRONMENT (HEP) in Tübingen haben nun die Ernährung von Neandertalern anhand von Isotopenzusammensetzungen im Kollagen der Urmenschenknochen untersucht. Sie konnten zeigen, dass sich der Speiseplan der Neandertaler zu 80 % aus pflanzenfressenden Großsäugern wie Mammuts und Wollnashorn und zu 20 % aus pflanzlicher Kost zusammensetzte.

Die tierische Nahrung der Neandertaler unterschied sich deutlich von jener der Raubtiere, die Rentiere, Wildpferde oder Wisente bevorzugten.

Eine ähnliche Ernährung wird auch für Menschen aus der späteren Steinzeit angenommen.

Quelle: „Neandertaler: Zu 20 Prozent Vegetarier“. Pressemeldung des Senckenberg Forschungsinstitut und Naturmuseen vom 11.03.16

Mikro- und Nanoplastik in Lebensmittel, Schwerpunkt Meeresfrüchte

Erste Hinweise auf ein mögliches Zukunftsproblem für die Lebensmittelsicherheit durch Mikro- und Nanokunststoffpartikel in Lebensmitteln kamen vom Netzwerk zum Austausch über neu auftretende Risiken der EUROPÄISCHEN BEHÖRDE FÜR LEBENSMITTELSICHERHEIT (EFSA), das sich aus nationalen Experten für Lebensmittelsicherheit zusammensetzt. Davon ausgehend erteilte das deutsche BUNDESINSTITUT FÜR RISIKOBEWERTUNG (BfR) im Februar 2015 der EFSA, genauer dem EFSA-GREMIUM FÜR KONTAMINANTEN IN DER LEBENSMITTELKETTE (CONTAM), den Auftrag zur aktuellen Bewertung (EFSA-Q-2015-00159). Dabei geht es nur um Lebensmittelsicherheit, nicht um Auswirkungen auf Umwelt, Fauna und Flora.

Nach Definition der EFSA haben Mikroplastikstoffe eine Größe von 0,1 µm bis 5 mm. Nanoplastikstoffe messen zwischen 0,001 und 0,1 µm (1-100 nm). Der weltweit stetig zunehmende Einsatz von Kunststoffen (s. Kasten) hat große Flächen schwimmenden Plastikmülls in den Meeren geschaffen, die sogenannte Plastiksuppe. Es wurden bereits Flächen so groß wie Frankreich gesichtet. Dieser schwimmende Plastikmüll zersplittert allmählich in kleinere Partikel, die schließlich zu Mikro- und dann Nanoplastikstoffen werden (sekundäre Teilchen). Es gibt aber auch Pellets, Flocken, Sphäroide und Kügelchen, die in diesen Größen hergestellt werden (primäre Teilchen).

Wo liegt das Problem?

Mikroplastik enthält im Durchschnitt 4 % Additive und ist in der Lage, im Meer befindliche organische und anorganische Kontaminanten (persistente toxische Schadstoffe) an seiner Oberfläche zu binden. Das können auch bereits verbotene Substanzen wie das Insektizid Lindan oder das Pestizid DDT sein, die sich nach wie vor in der Meeresumwelt befinden. Gesetzliche Regelungen für Mikro- und Nanoplastik-Kontaminanten in Lebensmitteln existieren nicht. Es gibt jedoch europäische Regelungen mit

Bezug auf den Meeresmüll wie die EG-Meeresstrategie-Rahmenrichtlinie sowie ein europaweites Forschungsprogramm „*Ecological aspects of marine microplastics*“ der *Joint Programming Initiative on Healthy and Productive Seas and Oceans* (JPI Oceans).

Bisher gibt es nur wenige Informationen über Mikroplastikstoffe in Lebensmitteln (s. **Knack•Punkt** 1/2015, S. 9), insbesondere im Hinblick auf die Meeresumwelt. Fisch weist hohe Konzentrationen auf. Das gilt sowohl für „jagende“ Nord- und Ostseefische wie Kabeljau und vor allem Makrele als auch für Pflanzenfresser wie Strandschnecken, die sich von Großalgen ernähren und Fischen sowie Krebsen als Beute dienen. Bodennah lebende Fische nehmen weniger auf. Da die Mikroplastikstoffe meist in Magen und Darm der Fische zu finden sind, werden sie in der Regel entfernt, so dass Verbraucher/-innen ihnen nicht ausgesetzt sind. Bei Krustentieren und zweischaligen Weichtieren wie Austern und Muscheln wird der Verdauungstrakt jedoch mitgegessen, so dass es zu einer gewissen Exposition für Menschen kommt. So könnten mit einer Portion Muscheln (225 g) etwa 7 µg Mikroplastikstoffe aufgenommen werden. Ginge man in einem

Worst-Case-Szenario davon aus, dass diese Menge die höchsten je gemessenen Konzentrationen an PCB oder BPA enthielte, wäre das trotzdem nur ein kleiner Beitrag zur Gesamtexposition gegenüber diesen Stoffen (PCB-Exposition < + 0,01 %, BPA < + 2 %). Allerdings sind das nur zwei der bekannten Problemstoffe, was ist mit allen anderen? Denkbar wäre auch, dass sich im Fischdarm schädliche Chemikalien aus dem Kunststoff lösen und dadurch in den Körper bzw. das Fleisch des Tieres gelangen könnten.

Zu Nanoplastikstoffen in Lebensmitteln liegen überhaupt keine Daten vor. Das liegt unter anderem daran, dass zwar Methoden zur Identifizierung und Quantifizierung von Mikroplastik in Lebensmitteln (einschließlich Fische und Meeresfrüchte) zur Verfügung stehen, nicht aber für Nanoplastik. Neben den möglichen Additiven und Kontaminanten in Nanoplastikpartikeln gibt es hier noch eine weitere Gefahr: Man weiß, dass künstlich hergestellte Nanopartikel (aus verschiedenen Arten von Nanomaterialien) in menschliche Zellen eindringen können, was Folgen für die menschliche Gesundheit haben könnte. Hier bedarf es weiterer Forschungsarbeiten und Daten.

Fazit

Auf der Basis einer konservativen Schätzung und des bisherigen Wissens hat Mikroplastik in Fisch und Meeresfrüchten nur einen geringen Einfluss auf die Gesamtbelastung des

Quellen für Mikroplastik im Meer

Dreiviertel des Mülls im Meer besteht aus Kunststoffen. Nach Angaben des UMWELTBUNDESAMTS (2015) treiben etwa 13.000 Plastikmüllpartikel auf jedem Quadratkilometer Meeresoberfläche. Dabei handelt es sich zu 20 % um Verpackungsmaterialien und Abfälle aus Fischerei sowie Schifffahrt wie Netzreste und -abschleife oder Tauen. 80 % stammen laut BMBF vom Festland

Bei der Zersetzung geben Kunststoffe giftige und hormonell wirksame Zusatzstoffe wie Weichmacher, Flammschutzmittel und UV-Filter in die Meeresumwelt oder den Organismus ab, der sie aufnimmt. Mikroorganismen sind nicht in der Lage, die Kunststoffe vollständig zu zersetzen. Deshalb verbleiben die pulverartigen Kleinstpartikel in der Meeresumwelt. Mikroplastik gelangt über die Verwendung in Kosmetikprodukten wie Peelings oder Zahnpasten auch direkt ins Meer. Bis zu 2.000 Kunstfasern aus Fleece-Kleidungsstücken (und anderen synthetischen Materialien) gelangen pro Waschgang in die Meeresumwelt, da sie von den Klärwerken nicht zurückgehalten werden. Außerdem landen Kunststoff-Industriepellets laut Angaben der Kunststoffindustrie auch oft im Produktionsprozess in der Kanalisation und je nach Lage der Kläranlagen anschließend in Flüssen oder Küstengewässern.

Quellen: www.umweltbundesamt.de/themen/wasser/gewaesser/meere/nutzung-belastungen/muell-im-meer, Stand: 29.09.15 ♦ www.bmbf.de/de/forschen-damit-die-meere-nicht-weiter-vermueren-1182.html, Stand: 11.09.15 [alle abgerufen am 28.06.16]

Menschen durch Zusätze oder Verunreinigungen.

Insgesamt gesehen sind die bisher vorliegenden Daten über Vorkommen, Toxizität und Toxikokinetik dieser Materialien für eine vollständige Risikobewertung beim Menschen aber unzureichend. Vor allem Nanokunststoffe verlangen ganz besondere Aufmerksamkeit. Außerdem sind Studien über die lokalen Wirkungen im Gastrointestinaltrakt (Abbau von Mikroplastik, potentielle Bildung von Nanoplastik) nötig.

Es wird daher empfohlen, analytische Methoden (weiter) zu entwickeln und zu standardisieren, um Präsenz und Identität der Plastikteilchen zu

beurteilen und ihre Menge in der Nahrung zu quantifizieren.

Die EFSA bewertet gemäß ihrem Auftrag nur die Lebensmittelsicherheit. Das Problem ist aber natürlich sehr viel größer. Das Problembewusstsein der Verbraucher/-innen muss daher nicht nur auf den Verzicht auf Plastiktüten (und Müllvermeidung im Allgemeinen) gelenkt werden, sondern vor allem auch auf die richtige Produktwahl bei Körperpflegemitteln und Textilien sowie möglichst seltenes Waschen synthetischer Fasern. (AC)

Quellen: EFSA-Panel on Contaminants in the Food Chain (2016): Presence of microplastics and nanoplastics in food, with particular focus

on seafood. *EFSA Journal* 14(6): 4501-31, doi: 10.2903/j.efsa.2016.450, www.efsa.europa.eu/sites/default/files/scientific_output/files/main_documents/4501.pdf ♦ Mikro- und Nanokunststoffe in Lebensmitteln – ein zunehmendes Problem, EFSA-Pressemeldung vom 23.06.16 ♦ Mikroplastikpartikel in Speisefischen und Pflanzenfressern. Pressemeldung des Alfred-Wegener-Instituts vom 11.01.16, www.awi.de/nc/ueber-uns/service/presse/pressemeldung/mikroplastikpartikel-in-speisefischen-und-pflanzenfressern.html

→ www.efsa.europa.eu/de/cross-cutting-issues/networks

→ <http://registerofquestions.efsa.europa.eu/roqFrontend/questionLoader?question=EFSA-Q-2015-00159>

→ www.jpi-oceans.eu

Black Detox

Schwarze Smoothies sind nicht unproblematisch

Die Amerikaner haben die simplen grünen Smoothies schon länger satt. Die neue Zauberformel heißt BlackDetox. Inzwischen sind diese Smoothies, bestehend aus Gemüse und Obst plus einem Teelöffel Aktivkohle auch bei uns angekommen. Die gräulich bis tief schwarze Färbung der Getränke erscheint zwar etwas eigenartig, wirklich wichtig sind – glaubt man der Werbung – die inneren Werte. Dabei handelt es sich um die angeblich positiven Gesundheitswirkungen der zugesetzten Aktivkohle. Abends getrunken, soll der Drink beispielsweise die Giftstoffe binden, die sich über Tag aus den Zellen gelöst haben. Darüber hinaus sollen unangenehme Körpergerüche gelindert werden und man soll schneller regenerieren. Vor allem in Internetforen kursieren Berichte über die wundersame Wirkung bei Jetlag oder Kater.

Das Positive: Aktivkohle (auch Pflanzenkohle genannt) ist geruchs- und geschmacksneutral, bleibt auch in sauren Flüssigkeiten stabil.

Aktivkohle wird aus Pflanzenasche gewonnen. Dafür werden Rohstoffe wie Kokosnussschalen, Holz oder Torf verkohlt. Aktivkohle wirkt

lokal im Verdauungstrakt und absorbiert Schadstoffe, Viren, Bakterien und deren Toxine. Diese werden an die Kohle gebunden mit dem Stuhl ausgeschieden.

In der Medizin wird Aktivkohle daher zur Behandlung von harmlosen Durchfallerkrankungen, aber auch in Vergiftungsnotfällen eingesetzt. In Lebensmitteln findet sie als Farbstoff E153 Verwendung, beispielsweise in Süßwaren wie Lakritz oder Dragees, in Fruchtsaftkonzentraten, Gelees und Marmeladen. Außerdem wird es für schwarze Wachsüberzüge von Käse verwendet, auch für Bio-Produkte wie Saint-Maure-Ziegen- oder Morbier-Käse.

Das Negative: Die Aktivkohle in den Black Detox-Drinks kann nicht zwischen gut und böse unterscheiden. So werden auch Vitamine und Mineralstoffe gebunden und ausgeschieden, ebenso bestimmte Medikamente wie beispielsweise die Anti-Baby-Pille. Darüber hinaus kann es bei zu viel Aktivkohle auch zu Verstopfung oder gar Darmverschluss kommen.

Fazit: Die „Activated Black Beauties“ sind eher kritisch zu sehen. Entscheidend ist allerdings, wie viel Kohle denn überhaupt enthalten ist. Für die Verwendung als Lebensmittel-farbstoff gibt es keine Höchstmengen (*quantum satis*), es darf jedoch nur soviel eingesetzt werden, wie für die gewünschte (Farb-)Wirkung unbedingt notwendig ist. Insofern dürfte die größte Gefahr von selbst hergestellten Smoothies ausgehen. (AC)

Nährstoffzufuhr

Neue EFSA-Referenzwerte für Vitamin B₆

Im Rahmen der laufenden Überprüfung der wissenschaftlichen Empfehlungen zur Nährstoffzufuhr hat das EFSA-GREMIUM FÜR DIÄTETISCHE PRODUKTE, ERNÄHRUNG UND ALLERGIEN (NDA) Bevölkerungsreferenzwerte (*Population Reference Intakes – PRI*) für die tägliche Aufnahme von Vitamin B₆ festgelegt. Diese sind vor allem für Frauen etwas höher als die Referenzwerte der DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG (DGE). (AC)

Quellen: *Dietary Reference Values for vitamin B₆*, *EFSA Journal* 2016;14(6): 4485 [79 pp.], doi: 10.2903/j.efsa.2016.4485 ♦ www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/vitamin-b6/ [abgerufen am 05.07.16]

Alter	EFSA	DGE
Kleinkinder 7 bis 11 Monate	0,3 mg	0,3 mg
Kinder 1-14 Jahre	0,6-1,4 mg	0,4-1,4 mg
Jungen 15-17 Jahre	1,7 mg	1,6 mg
Mädchen 15-17 Jahre	1,6 mg	1,2 mg
Männer	1,7 mg	1,4-1,6 mg
Frauen	1,6 mg	1,2 mg
Schwangere	1,8 mg	1,9 mg
Stillende	1,7 mg	1,9 mg

Ending Childhood Obesity – Maßnahmen gegen weltweites Übergewicht bei Kindern

Weltweit steigt die Anzahl übergewichtiger und adipöser Kinder. Für das Jahr 2014 wird sie auf 41 Millionen Kinder unter fünf Jahren geschätzt. Während relativ betrachtet die Prävalenz in den reichen Ländern höher ist, liegt sie in absoluten Zahlen in den Ländern mit niedrigen und mittleren Einkommen höher. Allein in Afrika hat sich die Zahl der übergewichtigen und adipösen Kinder von 5,4 Mio. im Jahr 1990 auf nun 10,3 Mio. fast verdoppelt. Gleichzeitig gefährdet in den Ländern mit niedrigen und mittleren Einkommen auch Unterernährung die Gesundheit der Kinder, teilweise sogar in ein und derselben Familie.

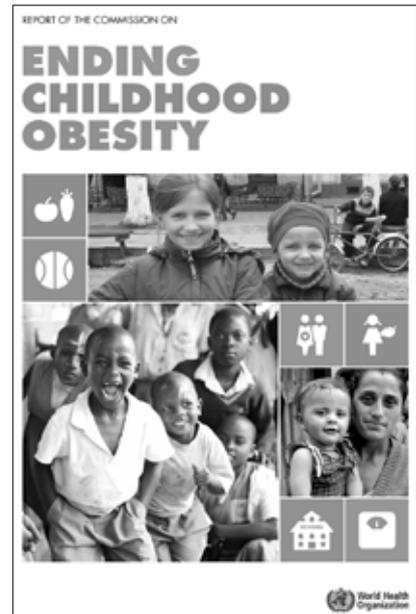
Strategiepapier vorgelegt

Die von der WHO beauftragte COMMISSION ON ENDING CHILDHOOD OBESITY (ECHO) hat im Januar 2016 nach zwei Jahren Konzeption und breiter Diskussion ihr Strategiepapier „Ending Child Obesity“ vorgelegt. ECHO betont, dass nicht einzelne, sondern nur weit umfassende Maßnahmen zu sinkendem Übergewicht bei Kindern führen können. Entsprechend berücksichtigen die Empfehlungen die Lebensspanne von der Zeit im Mutterleib bis ins Erwachsenenalter. Und sie sehen Verhaltens- als auch Verhältnisprä-

vention vor, ohne die bereits übergewichtigen Kinder zu vergessen.

So sollen beispielsweise Richtlinien für die Prävention von Übergewicht, Hypertonie und Diabetes mellitus in der Schwangerschaft entwickelt werden. Bei Kleinkindern sollen gesunde Ernährung, gesunder Schlaf und körperliche Aktivität gefördert werden. ECHO fordert umfassende Programme, die eine gesunde Nahrungswahl von Kindern und Jugendlichen begünstigen und die Aufnahme von ungesunden Lebensmitteln sowie zuckergesüßten Getränken verringern. Kitas, Schulen, Sportstätten und -veranstaltungen haben für gesundes Essen zu sorgen. Benachteiligten gesellschaftlichen Gruppen ist gesundes Essen zu ermöglichen. Ebenso sollen durch umfassende Programme eine bewegungsarme Lebensweise bei Kindern und Jugendlichen reduziert und körperliche Aktivitäten gefördert werden. Interdisziplinäre Maßnahmen für bereits übergewichtige Kinder und Jugendliche sollen ihnen zu Gesundheit, auch im Erwachsenenalter, verhelfen.

ECHO sieht für die Umsetzung in erster Linie die Regierungen in der Pflicht, gleichwohl sind internationale Stakeholder wie z.B. die WHO sowie nicht-staatliche Akteure aufgerufen, ihren Beitrag zu leisten. Zu letzteren



zählen neben Nichtregierungsorganisationen, der Wissenschaft und gemeinnützigen Stiftungen auch die Wirtschaftsunternehmen.

Forderungen

ECHO fordert eine Steuer auf zuckergesüßte Getränke, Regeln für das Marketing für Säuglings- und Kleinkindernahrung sowie eine eindeutige Lebensmittelkennzeichnung, die allen Konsumentengruppen hilft, gesunde von ungesunden Lebensmitteln zu unterscheiden. Spannend wird sein, wie die EU und ihre Mitgliedstaaten mit diesen Forderungen umgehen werden. Die im Rahmen der *Health Claims*-Verordnung vorgesehen Nährwertprofile stehen jedenfalls seit Jahren aus, das Hilfsmittel Nährwertampel wurde abgelehnt. Und die Besteuerung von „ungesunden“ Lebensmitteln wird immer wieder kontrovers diskutiert, darüber berichten wir im **Knack•Punkt** demnächst mehr. In diesem Zusammenhang ist eine *dpa*-Meldung vom 28. Juni 2016 interessant, wonach die chilenische Regierung die Beigabe von Spielzeug zu ungesunden Lebensmitteln wie dem „Überraschungsei“ von FERRERO oder dem „Happy Meal“ von McDONALDS verbietet. Die Begründung liegt laut *dpa* in dem Anstieg von Übergewicht in Chile. So seien 60 % der Erwachsenen und ein Drittel der Kinder unter sechs Jahren übergewichtig. (mf)

Quellen: www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/ ♦ www.t-online.de/eltern/gesundheit/id_78248710/chile-verbietet-ueberraschungs-ei-und-happy-meal-kampf-gegen-uebergewicht-.html [alle abgerufen am 29.06.16]

Wie wahrscheinlich ist es, die global steigende Adipositasprävalenz bis 2025 zu verlangsamen?

Wissenschaftler der NCD RISK FACTOR COLLABORATION (NCD-RISC) haben anhand der Daten aus knapp 1.700 bevölkerungsbasierten Studien aus 200 Ländern mit über 19,2 Mio. Erwachsenen eine Abschätzung der Wahrscheinlichkeit vorgenommen, weltweit Adipositas (BMI > 30) zurückdrängen zu können. Sie sehen es für das nächste Jahrzehnt als praktisch unmöglich an, gehen sogar davon aus, dass die Prävalenz im Schnitt noch weiter steigen wird, auf 18 % bei Männern und 21 % bei Frauen, die massive Adipositas (Grad III, > 40) auf 6 % bzw. 9 %. Tatsächlich ist der durchschnittliche BMI der Welt in den letzten 40 Jahren sowohl bei Frauen als auch bei Männern deutlich um jeweils 2,5 Punkte gestiegen (Männer 2014: 24,2, Frauen 24,4). Der höchste Anstieg der Prävalenzen seit 1975 fand in Polynesien und Mikronesien statt (2014: mittlerer BMI bei Männern 29,2, bei Frauen 32,2). Die höchste Prävalenz von Untergewicht gab es 2014 in Südasien (knapp 24 %). Das Fazit: Adipositas wird weiter steigen. Gleichzeitig ist der Hunger vor allem in Südasien aber noch längst nicht besiegt. (AC)

Quelle: NCD-Risc (2016): *Trends in adult body-mass index in 200 countries from 1975 to 2014: a pooled analysis of 1698 population-based measurement studies with 19.2 million participants*. *Lancet* 387 (10026): 1377–96, [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30054-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30054-X)

M. Smollich und J. Podlogar

Wechselwirkungen zwischen Arzneimitteln und Lebensmitteln

Der bloße Hinweis „Zum Essen einnehmen“ greift häufig zu kurz. Bereits in einer Mahlzeit sind mehrere Hunderte Verbindungen, die mit Arzneimitteln interagieren können, was dann im Einzelfall über Erfolg oder Misserfolg einer Therapie entscheiden kann. Die daraus resultierenden Folgen können von Wirkungsabschwächung und völligem Wirkungsverlust bis hin zu Überdosierungen des Medikaments reichen. Und auch umgekehrt besitzen bestimmte Wirkstoffe direkte Effekte auf den Appetit, das Körpergewicht und den Geschmacksinn, was ebenfalls zu Therapieversagen oder vermeidbaren Nebenwirkungen führen kann.

Die Autoren zeigen in diesem Buch die wichtigsten Wechselwirkungen auf. Durch schnell zugängliche Tabellen, sowie prägnante Zusammenfassungen am Ende jeden Kapitels ermöglicht dieses Fachbuch einen schnellen Zugriff auf potenziell

problematische Kombinationen. Die „Top Ten“ der Interaktionen zwischen Arzneimitteln und Lebensmitteln beinhalten Grapefruit, Milch & Milchprodukte, Alkohol, tyraminreiche Lebensmittel, Goji-Produkte, Schwarzer Tee, Grüner Tee, Kaffee, ballaststoffreiche Lebensmittel, proteinreiche Lebensmittel, Vitamin-K-reiches Gemüse, La-kriz, Rotschimmelreis und Soja.

Das Buch richtet sich in erster Linie an all jene, die sich beruflich mit der angewandten Arzneimitteltherapie beschäftigen, doch auch Ernährungsfachkräften und Multiplikatoren im Bereich Ernährung liefert es wertvolle Informationen und Handlungsempfehlungen für die Ernährungsberatung und -aufklärung.

Leider wird in dem Buch nicht auf Nahrungsergänzungsmittel eingegangen. Nahrungsergänzungsmittel sind

Lebensmittel und müssen anders als Arzneimittel keine Neben- und Wechselwirkungen aufweisen. Gerade

Tipp: Eine Übersicht über Wechselwirkungen von Nahrungsergänzungsmitteln und Arzneimitteln kann auf der Internetseite der VERBRAUCHERZENTRALE NRW heruntergeladen werden.

→ www.verbraucherzentrale.nrw/nemcheck

R. Buntzel und F. Marí

Gutes Essen – arme Erzeuger

Aus der Verbraucherperspektive betrachtet sind Lebensmittelstandards zunächst eine gute Sache: Durch Zertifizierungen wird sichergestellt, dass ein Produkt bestimmte Qualitäten aufweist und/oder in der Wertschöpfungskette bestimmte Kriterien eingehalten werden (Arbeitnehmerrechte, Umwelt- oder Tierschutz etc.). Den Autoren geht das nicht weit genug. Beide sind für „Brot für die Welt“ tätig und nehmen in ihrem Buch die entwicklungspolitischen Konsequenzen globaler Lebensmittelstandards in den Blick. Sie sehen die Gefahr, dass Standards zur einseitigen Durchsetzung von Handelsinteressen missbraucht werden, wodurch Kleinerzeuger in Ländern des Südens abgehängt werden und Armut verschärft wird. Als treibende Kräfte der privaten Standardsetzung werden die Supermarkt- und Discounterketten

identifiziert. Diese wollen mithilfe der Standards die Verbraucheransprüche in den Industriestaaten befriedigen, Risiken von Lebensmittelskandalen reduzieren und die Haftung auf die Erzeuger verlagern. Als problematisch sehen BUNTZEL und MARÍ, dass die Erzeuger meist nicht bei der Standardsetzung mitbestimmen können und so die Anforderungen (z.B. umfangreiche Dokumentationspflichten) an der Realität in den Erzeugerländern vorbei gehen. Beispielhaft gehen sie hier auf den Business-to-Business-Standard für gute fachliche Praxis Global G.A.P. ein. Als Positivbeispiele nennen die Autoren die Standardinitiativen Bio und Fairtrade, da diese Mitbestimmung gewährleisten und den Aufbau von Kapazitäten und langfristigen Geschäftsbeziehungen fördern. In ihrem Resümee befürworten die Autoren staatliche Vorgaben für private Regulierungen und eine bessere Harmonisierung privater Standards. „Gutes Essen – arme Erzeuger“ ist ein absolut fundiertes und le-



bei hochdosierten Vitamin- und Mineralstofftablets oder auch bei einigen isolierten Pflanzenstoffen ist aber bekannt, dass diese die Wirkung von Arzneimitteln beeinflussen können. (Roe)

senswertes Buch mit einer aufschlussreichen Perspektive. (SE)



Rudolf Buntzel, Francisco Marí, Brot für die Welt (Hrsg.): Gutes Essen – arme Erzeuger. Wie die Agrarwirtschaft mit Standards die Nahrungsmärkte beherrscht. 2016 oekom, München, 376 Seiten, ISBN 978-3-86581-797-6, 29,95 €

C. Bala und W. Schuldzinski (Hrsg.)

Schöne neue Verbraucherwelt?

Die schöne neue Verbraucherwelt beschert Verbraucher/-innen nicht nur ein optimiertes Leben, sondern auch ungeahnte Gefahren: Die unberechtigte Zahlungsforderung eines Unternehmens etwa kann das seriöse Ansehen von Verbrauchern ebenso in Misskredit bringen wie ein vorübergehendes Konto. Das Registrieren von banalen Missgeschicken und Vergehen gesellen sich zum immer größer werdenden digitalen Fußabdruck von Konsumenten hinzu und hinterlassen lästige, unauslöschliche Spuren.

Zusammenhänge und Auswirkungen der allgegenwärtigen Datensammelwut

stehen im Zentrum des wiederum kostenlosen fünften Bandes aus der Schriftenreihe „Beiträge zur Verbraucherforschung“

Jeden Tag werden Daten von Verbraucher/-innen erhoben, über Handys, Internet oder smarte Alltagsgegenstände wie Fernseher und Autos, die direkt miteinander und mit den Anbietern kommunizieren.

Dieser Band enthält soziologische und juristische Perspektiven zu Big Data sowie Beiträge zur Sicherheit in vernetzten Fahrzeugen, den Chancen und Risiken des smar-



Christian Bala, Wolfgang Schuldzinski: Schöne neue Verbraucherwelt? Big Data, Scoring und das Internet der Dinge. Beiträge zur Verbraucherforschung Band 5, Verbraucherzentrale NRW, Mai 2016. → www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/beitraege-zur-verbraucherforschung--band-5--schoene-neue-verbraucherwelt- E-Book: 0 €, Druckausgabe 0 € zzgl. Versandkosten

„Marktcheck der Verbraucherzentralen: Das Verwirrspiel mit Regionalangaben bei Lebensmitteln“, S. 5

Verbraucherzentrale Niedersachsen (2016): Lebensmittel mit Regionalangaben – Verwirrspiel oder wichtige Einkaufshilfe? www.verbraucherzentrale.nrw/mediabig/241195A.pdf • Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2014): Einkaufs- und Ernährungsverhalten in Deutschland, TNS-Emnid Umfrage des BMEL. www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Umfragen/TNS-Emnid-EinkaufsErnaehrungsverhaltenInDeutschland.pdf?__blob=publicationFile • Stiftung Warentest (2013): Ergebnisse Umfrage regionale Lebensmittel: Das erwarten die Verbraucher. www.test.de/Ergebnisse-Umfrage-regionale-Lebensmittel-Das-erwarten-die-Verbraucher-4568449-0,Stand:09.07.13 [abgerufen am 13.07.16] • FiBL Deutschland e.V./MGH GUTES AUS HESSEN GmbH (2012): Entwicklung von Kriterien für ein bundesweites Regionalsiegel. Gutachten im Auftrag des BMEL. www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Ernaehrung/Kennzeichnung/Regionalsiegel-Gutachten.pdf?__blob=publicationFile

ten Stromnetzes und der Verbraucher-manipulation durch unkontrollierte Datenauswertungen, allesamt verfasst von renommierten Forscher/-innen. (AC)

Too Good To Go – eine Lebensmittelretter-App

Lebensmittel aus Restaurants vor dem Müll zu retten ist das Ziel dieser neuen App – der Käufer bekommt leckere Gerichte zu einem sehr günstigen Preis (ca. 1/3). Immerhin landen jährlich etwa eine Million Tonnen genießbare Lebensmittel in deutschen

Restaurants, Cafés und Imbissen im Abfall. Das Prinzip hinter der Initiative: Gastronomiebetriebe stellen die überschüssigen Speisen kurz vor Ladenschluss ein, der Kunde kann sie anschließend reservieren, via Paypal oder Kreditkarte bezahlen und im Restaurant abholen.

In den Restaurants stehen Take-Away-Boxen bereit. Das Mitbringen eigener Behälter ist derzeit noch nicht möglich. Demnächst soll es aber wiederverwendbare Edelstahlboxen geben, um Verpackungsmüll zu vermeiden.

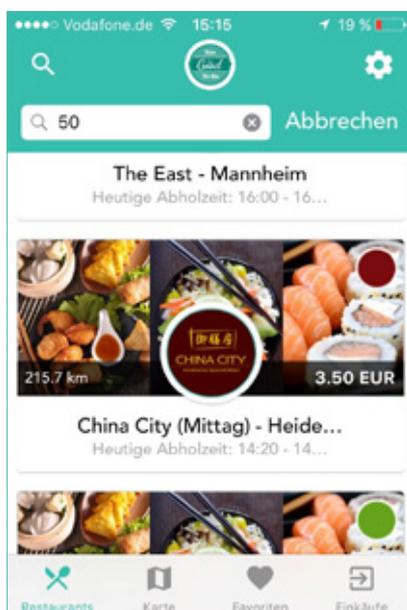
Die Restportionen gibt es ab zwei Euro. Es gibt jeden Tag Angebote, die sich nach Ort, Preis und Abholzeit filtern lassen. Das geht sowohl per App als auch via Internet. Die Nutzung ist für Betriebe und Kunden kostenlos.

Derzeit beteiligen sich knapp 150 Restaurants in Deutschland, viele davon in Hamburg und Berlin. In Nordrhein-Westfalen machen bisher Restaurants in Aachen, Alsdorf, Bochum, Eschweiler, Herzogenrath, Hürth und Köln mit.

Die Idee startete Ende 2015 in Dänemark und mittlerweile beteiligen sich Engagierte in vielen Ländern. (AC)

→ <http://toogoodtogo.de/>

→ https://youtu.be/xS_3YuWTrOk



Vorabveröffentlichung aus dem Ernährungsbericht 2016

Der 11. Ernährungsbericht 2016 der DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG (DGE) erscheint Ende des Jahres. Wegen der besonderen Aktualität hat die DGE jedoch schon jetzt zwei Kapitel veröffentlicht und zwar die Ergebnisse der vom BUNDESMINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LANDWIRTSCHAFT (BMEL) geförderten Forschungsprojekte „Verpflegung in Kindertageseinrichtungen“ und „Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen“. (AC)

→ www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/dgeeb/13-DGE-EB-Vorveroeffentlichung.pdf



Termine

• **Düsseldorf** • 26.-28. August 2016 – 70. Nordrhein-Westfalen-Tag – www.duesseldorf.de/nrwtag/index.shtml und <https://land.nrw.de/land-und-leute/nordrhein-westfalen-tag> • **Dortmund** • 2.-4. September 2016 – FairTrade & Friends Messe – www.fair-friends.de • **Köln** • 3. September 2016 – Köln isst joot. Auftakt zu Aktionstagen rund um Lebensmittelverschwendung – www.nachhaltigkeit.nrw.de/projekte/koeln-isst-joot/ • **Herne** • 5. September 2016 – Workshop „So schmeckt der Schultag“ – Ernährungsbildung im Fokus – www.verbraucherzentrale.nrw/aktuelle-veranstaltungen • **Magdeburg** • 12. September 2016 – INSECTA© 2016. International Symposium on Insects as Feed, Food and Non-Food – www.insecta-conference.com • **Remscheid** • 14. September 2016 – „Ab in die Mensa“ Akzeptanzförderung – das A und O für eine erfolgreiche Schulverpflegung – www.verbraucherzentrale.nrw/aktuelle-veranstaltungen • **Wien** • 16. September 2016 – 3. Fachtagung Sporternährung: Sport, Ernährung und Immunsystem – www.fachtag-sporternaehrung.at • **Aachen** • 16.-18. September 2016 – 24. Aachener Diätetik Fortbildung – www.vfed.de/de/programm • **Bonn** • 21. September 2016 – 19. aid-Forum: Essen mit Körper, Herz und Verstand – Achtsamkeit in der Ernährung – www.aid.de/inhalt/19-aid-forum-am-21-september-2016-6599.html • **Stuttgart** • 22. September 2016 – 23. DGE-BW-Fachtagung Thema „Vegane Ernährung“ – www.dge-bw.de/ernaehrungsfachtagung.html • **Edertal-Bringhausen** • 23.-25. September 2016 – Seminar „Update Vollwert-Ernährung – aktuelles Ernährungswissen“ – www.ugb.de/seminare/fortbildungen/update-vollwert-ernaehrung/ • **Bonn** • 26./27. September 2016 – International Conference on Consumer Research 2016: The 21st Century Consumer: Vulnerable, Responsible, Transparent? – www.verbraucherzentrale.nrw/iccr-2016 • **Bundesweit** • 23. September bis 9. Oktober 2016 – Tag der Regionen – www.tag-der-regionen.de • **Münster** • 29. September 2016 – 5. NRW-Nachhaltigkeitstagung – www.nrw-nachhaltigkeitstagung.de/ • **Hamburg** • 6./7. Oktober 2016 – Kontroverse Ernährungsthesen auf dem Prüfstand. Dreiländertagung der DGE, ÖGE und SGE – www.dge.de/va/tagungen/14-3lt/ • **Edertal-Bringhausen** • 7.-9. Oktober 2016 – Ernährung im Blickpunkt – www.ugb.de/symposium • **Frankfurt/Main** • 13./14. Oktober 2016 – Fachtagung: Fachlich fundierte Budgetberatung – welche Standards haben wir schon, was brauchen wir noch zur Professionalisierung? – www.dghev.de/files/Fachtagung_Budgetberatung_Programm.pdf

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

Internet

World Wide Web

Interessantes im Netz

Milch-Preise auf dem Tiefstand:
Darauf können Sie beim Einkauf achten
www.verbraucherzentrale.nrw/milch



Das Handelsabkommen CETA aus Verbrauchersicht
<http://t1p.de/vzbv-ceta>



IQWiG: Wissenschaftliche Studienarten – einfach erklärt
www.gesundheitsinformation.de/welche-studienarten-gibt-es.2977.de.html



Klima und Ressourcen schützen im Alltag
www.verbraucherzentrale.nrw/mehrwert



Informationen zur Wirkung von Koffein sowie ein Zähler für die Koffeinaufnahme
www.check-deine-dosis.de
www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2016/30/energy_drinks_und_co_bfr_film_informiert_ueber_gesundheitliche_risiken_durch_koffeinhaltige_getraenke-198193.html



Ab sofort steht Heft 4/2015 zum kostenlosen Download zur Verfügung. Nutzen Sie den folgenden Link oder den abgedruckten QR-Code:
→ www.verbraucherzentrale.nrw/knackpunkt_4_2015

