

Sabersky
Functional Food –
99 verblüffende Tatsachen

Die Autorin



Annette Sabersky hat als Ernährungswissenschaftlerin nicht nur beruflich mit dem Thema Functional Food zu tun. Durch Freunde und Familie ist sie immer wieder mit der Frage »Brauche ich das überhaupt?« konfrontiert. Grund genug für die Journalistin und Buchautorin, unsere neuartigen »gesundmachenden« Lebensmittel genauer unter die Lupe zu nehmen. Annette Sabersky arbeitet und lebt mit ihrer Familie in Hamburg. Übrigens: Am liebsten isst sie Lebensmittel, die von Natur aus funktional sind: Fisch, Gemüse, Käse und Vollkornbrot!

Annette Sabersky

Functional Food

99 verblüffende Tatsachen

Lebensmittel oder Arznei?

- Was bringen zugesetzte Vitamine, Pflanzenstoffe, Fettsäuren & Co. wirklich?
- Das Geschäft mit den Gesundheitsversprechen durchschauen



Mehrwert- Nahrung



Das sollte mal gesagt werden!

8

Warum Sie Probiotika, Mineralien und Fischöl nicht brauchen

14

- | | | | | | |
|----|--|----|----|---|----|
| 1 | Functional Food ist nichts Neues | 14 | 15 | Probiotischer Schummel | 26 |
| 2 | Der Umsatz brummt | 16 | 16 | Homo sapiens: großes Hirn durch Omega-3-Fettsäuren? | 27 |
| 3 | Probiotika sind der Renner | 16 | 17 | Omega-3-Anreicherung basiert auf falschen Tatsachen | 27 |
| 4 | Auch Pre- und Synbiotika sind beliebt | 17 | 18 | Keine Beweise für die Wirksamkeit | 28 |
| 5 | Probiotische Bakterien sollen Balance halten im Darm | 17 | 19 | Vorsicht bei Angina Pectoris | 29 |
| 6 | Normaler Joghurt tut's auch | 18 | 20 | Was dem Inuk schmeckt, bricht uns das Herz | 29 |
| 7 | Keine unabhängigen Studien, wenig Beweise | 18 | 21 | Lieber Fisch statt Fischöl | 30 |
| 8 | Probiotika können mitunter richtig gefährlich sein | 20 | 22 | 28 schlaue Margarinestullen pro Woche sind unnötig | 30 |
| 9 | Probiotika schon für Säuglinge? | 21 | 23 | Omega-3-Fette Genraps produziert | 32 |
| 10 | LGG-Präparate wirksam für ganz Kleine | 22 | 24 | Mineralienzusatz schlecht verwertbar | 32 |
| 11 | Jeder Darm reagiert anders | 22 | 25 | Käse contra Kalziumpräparat | 33 |
| 12 | Dass LGG in Babymilch schützt, ist nicht bewiesen | 23 | 26 | Eisenzusätze in Flakes im Ausland verboten | 33 |
| 13 | Trotz Mangel an Beweisen LGG-Trinkjoghurt im Handel | 25 | 27 | Bio-Lebensmittel sind nicht angereichert | 35 |
| 14 | Keinerlei Vorschriften für die Kennzeichnung | 26 | 28 | Jod im Salz und Brot macht Sinn | 35 |
| | | | 29 | Jod ist für die allermeisten kein heikler Zusatz | 36 |
| | | | 30 | Vorsicht, wenn Kinder Fluorid-tabletten einnehmen | 37 |

31	Problemfall Selen	37	33	Health-Claims-Verordnung bietet Schlupfloch	38
32	Die Grenze zwischen Functional Food und Medizin ist fließend	38	34	Übergangsregelungen schinden Zeit	40

Vitamin-Wahnsinn



Vitamine sind wichtig, doch sie können nicht alles

35	Vitamine – niemand weiß, wie viel wir brauchen	44	45	Multi-Säfte haben viel zu viel Beta-Carotin	52
36	Vitamine können wir auch selber bilden	45	46	Bio-Alternativen sind besser	52
37	Nur ein Puzzlestein im großen Ganzen	45	47	Genmanipulierte Vitamine aus der Flasche	53
38	Langzeitwirkung von Functional Food nicht bekannt	46	48	Generell: besser Obst als Saft	53
39	Synthetisches Vitamin wird nicht so gut verwertet	46	49	Auch Erfrischungsgetränke nur noch mit Zusatz	54
40	Isoliertes Beta-Carotin kommt in der Natur nicht vor	47	50	Wellnessdrinks: teures Wasser	54
41	Beta-Carotin für Raucher gefährlich	47	51	Finger weg von angereicherten Kinderlebensmitteln	54
42	Wenn's innen fehlt, wird's von außen zugeführt	49	52	Kinderlebensmittel enthalten Monsterdosen Vitamine	56
43	Vitamine verstecken sich hinter E-Nummern	50	53	Auch hohe Dosen Vitamin C kritisch	57
44	In Säften schwimmen chemisch veränderte Vitamine	50	54	Vitamin C schädigt weiße Blutkörperchen	58
			55	Mögliche Risiken von Vitaminüberdosierungen	58
			56	Vitamin A fördert Knochenabbau	59

57	Vitamin D macht steinharte Blutgefäße und Schlimmeres	60	63	Vitamine helfen Muskeln und Lunge	63
58	Vitamin E ist lebensgefährlich	60	64	Vitamin D bändigt Schuppenflechte	63
59	Impfungen wirkungslos dank zusätzlicher Vitamine	61	65	Abkömmling des B-Vitamins ist Wundheilklassiker	64
60	Die Chance von Vitaminen liegt woanders	61	66	Vitaminunterstützung in der Krebsterapie	64
61	Hoch dosierte Vitamine als Medizin	62	67	Was Vitamine alles nicht können	65
62	B-Vitamine reduzieren Schmerzmitteldosis	62	68	Die Mär vom Anti-Schnupfen-Vitamin	66

Big Business



Die Strategien der Health-Food-Industrie

69	Die Psychotricks der Produktmanager	70	76	Lediglich Hochleistungssportler haben einen erhöhten Bedarf	74
70	In Gemüse stecken genauso viele Vitamine wie vor 30 Jahren	70	77	Zucker ist kein Knochenfresser	74
71	Auch im Treibhaus gedeihen Vitamine	70	78	Niedrige Eisenwerte sind bei Schwangeren normal	76
72	Salami enthält mehr Vitamine als ein Apfel	71	79	Folsäure: nicht das Salz in der Suppe	77
73	Gehaltvolle Bio-Tomaten	72	80	Folsäure in Fertigprodukten macht keinen Sinn	77
74	Nicht alle Vitamine kann man totkochen	72	81	Einsamkeit führt zu Vitaminmangel	78
75	Das Märchen von den Risikogruppen	73	82	Raucher benötigen Extradosis Gemüse	78
		73	83	Keine Rettung dank Functional Food	80

84	Von wegen »natürlich«!	80	86	Mithilfe von Vorbildern Produkte verkaufen	81
85	Der Wunschtraum vom Jungbrunnen	81	87	93 Jahre trotz Vitamin C	81



Nutraceuticals: Essen als Medizin		86	95	»Käse zur günstigen Beeinflussung des Blutdrucks« – alles Käse!	91
88	Cholesterinsenkende Margarine essen auch Kinder	86	96	Auch Käse enthält die Wunderpeptide	91
89	Immer mehr wird mit Phytoosterinen angereichert	87	97	Besser und billiger: Emmentaler statt »Evolus«	92
90	Nutraceuticals sind nichts für Kinder und Schwangere	87	88	Unser Körper ist nicht auf Functional Food programmiert	92
91	Viel hilft viel, denkt der Verbraucher	89	99	Besser Lebensmittel, die von Natur aus funktional sind	94
92	Cholesterin-Wirkung mit Nebenwirkung	89		Stichwortverzeichnis	96
93	Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Lebensmittelhändler	90		Impressum	98
94	Eiweißstoffe können Blutdruck senken	90			

Das sollte mal gesagt werden!

Das ist doch wirklich ein Ding. Da werden täglich bergeweise Lebensmittel verkauft, die künstlich mit Vitaminen und anderen Stoffen angereichert sind, und auch Vitaminpräparate gehen weg wie warme Semmeln, und keiner weiß so recht, ob die angeblichen Gesundheitsmacher überhaupt nützen. Schlimmer noch, niemand guckt genau, ob sie nicht vielleicht sogar Schaden anrichten. Denn darüber, wie viele Vitamine wir am Tag brauchen, ist sich die Wissenschaft keineswegs einig. Die Weltgesundheitsorganisation WHO etwa empfiehlt seit neuestem 45 Milligramm (mg) Vitamin C am Tag, Deutschland, Österreich und die Schweiz 100 Milligramm, die USA 60 mg und England knapp 40. Auch weiß bisher keiner so recht, ob die mit Pillen oder angereicherten Produkten eingeworfenen Biostoffe im Körper so gut wirken wie in ihrer natürlichen Form, also in Gemüse, Obst, Vollkorn oder Fisch. Nach allem, was man heute weiß, ist dies nämlich nicht der Fall.

Genau 3,2 Milliarden Euro werden jährlich für Probiotika, Cholesterinsenker oder Wellnesswasser, sogenanntes Functional Food, ausgegeben. Schon werden sie euphorisch als die »Lebensmittel der Zukunft« ausgelobt.

Bis zum Jahr 2010 sollen 25 Prozent der Lebensmittel funktional sein. Das heißt mit anderen Worten: Jedes vierte Lebensmittel im Regal ist in zwei Jahren mit irgendetwas angereichert, sei es mit Vitaminen, probiotischen Bakterien, Omega-3-Fettsäuren, Pflanzenstoffen, die den Cholesterinspiegel oder Eiweißsubstanzen, die den Blutdruck senken.

Dazu kommen Vitaminpillen in Hülle und Fülle. 150 000 bis 200 000 Tonnen werden davon im Jahr erzeugt – und finden auch ihre Abnehmer. Denn sie sind schon lange nicht mehr Domäne der Apotheken, sondern inzwischen in jedem Discounter zu finden. Die Werbung für Functional Food, also mit Biostoffen angereicherten Lebensmitteln, oder auch für Vitamintabletten ist auch äußerst geschickt. Da sagt nicht einer: »Nimm das ein, sonst wirst du krank.« Es geht viel subtiler zu: Es wird Verständnis gezeigt für die Welt, in der wir leben, voller Stress und Zeitmangel. Manche Firmen bekennen sogar frank und frei, dass Gemüse und Obst die beste Ernährung seien. Aber leider, leider, heißt es einschränkend, schaffen wir es eben nicht immer, uns gesund zu ernähren, da Job und Familie keine Zeit lassen zum Einkaufen und

