

GESUNDHEITSKOLUMNE

**21. Jahrgang
Dezember 2017**



Herausgeber:
DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.

Redaktion:
Dr. med. Sigrid Ley-Köllstadt
— verantwortlich —

Dr. rer. physiol. Ute Arndt
Dipl. Biol. Heike Stahlhut
M. A. Martina Stein-Lesniak

Thema	Zeichen
Superfood: Oma hat es besser gemacht	4.266

Service

Für Rückfragen zum Beitrag stehen wir Ihnen gern zur Verfügung: Telefon 06421 / 293 – 140

Abdruck honorarfrei

Beleg erbeten an:

Deutsches Grünes Kreuz e. V.
– Pressestelle –
Biegenstr. 6
35037 Marburg

Telefon: 06421 293-140
Telefax: 06421 293-740

E-Mail: presseservice@dgk.de
Internet: www.dgk.de

DGK-Pressedienste finden Sie im Internet unter www.dgk.de im Bereich „Presse“.

Superfood: Oma hat es besser gemacht



Foto: De Viso-Fotolia

(dgk) Wenn ich bei meiner Oma zu Besuch war, tauchte ich in eine andere Welt ein. Die Küche spiegelte die Einfachheit eines Lebens wider, das wir so nicht mehr kennen. Die Zeit hatte eine andere Dimension, sie verging irgendwie langsamer, und wenn die alte Standuhr dröhnend die volle Stunde anzeigte, schien sie sogar stehen zu bleiben. In anderer Hinsicht war meine Oma ihrer Zeit weit voraus.

Etwas, was in ihrer Küche nie fehlte, waren so „altertümlich“ Nahrungsmittel wie Graupen, Leinsamen und Haferflocken. Als Kind fand ich diese Dinge komisch. Das ging nicht nur mir so. Ganz allgemein hat die Schlichtheit dieser Lebensmittel dazu geführt, dass sie immer weniger geschätzt wurden. Attraktiver als Haferflocken sind für uns heute raffiniert verarbeitete Produkte wie Frühstücks-Cerealien. Und als gesund gelten Superfoods wie z. B. Chia-Samen oder Acai-Beeren.

Als „Superfoods“ bezeichnet man meist exotische Lebensmittel, die größere Mengen an Vitaminen, Mineralstoffen, Proteinen, sekundären Pflanzenstoffen und essenzielle Fettsäuren enthalten. Ihnen werden gesundheitsfördernde Effekte zugesprochen. Beispiele dafür sind neben den oben genannten auch Gojibeeren, Quinoa und Curcuma.

Für Superfoods geben die Deutschen viel Geld aus. Dabei fehlen nicht nur Wirksamkeitsstudien, es gibt häufig viel günstigere heimische Alternativen. Und da kommt wieder meine Oma ins Spiel.

Leinsamen statt Chia

So wie sie sich früher immer Leinsamen in den Joghurt rührte, streuen sich heute Superfood-Fans Chia-Samen als „Topping“ über Müsli oder Smoothie. Chia-Samen haben einen hohen Anteil an Ballaststoffen, Proteinen und Alfa-Linolensäure. Aus letzterem kann der Körper gewisse Mengen langkettiger Omega-3-Fettsäuren bilden, die sonst nur über Fisch aufgenommen werden. Diese Fettsäuren gelten unter anderem als entzündungshemmend, sie sind dafür bekannt, dass sie sich positiv auf das Lipidprofil des menschlichen Blutes auswirken. Sie können daher bis zu einem gewissen Grad das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. So weit so gut.

Allerdings haben Chia-Samen in Studien bisher keinen eindeutigen Effekt auf kardiovaskuläre Risikofaktoren. Das hat zumindest eine Metaanalyse ergeben, in der eher die herkömmlichen Leinsamen punkteten, die ebenfalls viel Alfa-Linolensäure enthalten.

Als effektiv erweisen sich Leinsamen auch in einer Studie mit Hypertoniepatienten, bei denen durch den täglichen Verzehr von 30 g gemahlener Leinsamen der systolische Blutdruck im Schnitt von 142 auf 136 mm Hg sank. Interessant ist der Effekt auf den Blutzuckerspiegel. In einem Versuch, in dem Probanden 50 g Zucker zu sich nahmen, konnten Chia-Samen den folgenden Blutzuckeranstieg abbremsen – und Leinsamen auch.

Superkönner Haferflocken

Ein weiteres wertvolles Lebensmittel sind Haferflocken. Sie haben ein ähnlich günstiges Mikronährstoff-Profil wie das Superfood Quinoa. Doch im Gegensatz zu dem exotischen Inka-Getreide ist der positive metabolische Effekt von Haferflocken bei Typ-2-Diabetikern wissenschaftlich gut belegt. Der Konsum der Flocken senkt erwiesenermaßen den HbA1c (Langzeitblutzucker), den Nüchternblutzucker sowie den LDL-Cholesterin-Spiegel.

Gegen die Superfoods sprechen ihr oftmals hoher Preis, aber auch fehlende hygienische Vorgaben bei der Lagerung in Herkunftsländern. Bedenklich ist zudem, dass viele der exotischen Lebensmittel mit Schadstoffen wie Pestiziden oder Schimmel belastet sind. Alternativen stehen in einer Vielzahl zur Verfügung. Neben Leinsamen und Haferflocken betrachten Ernährungswissenschaftler beispielsweise Heidelbeeren, schwarze Johannisbeeren, Aroniabeeren, rote Bete, Grünkohl, Brokkoli und Mandeln als Champions unter den Lebensmitteln.

Meine Oma hat also einiges richtig gemacht, nicht nur in Bezug auf die eigene Gesundheit. Ihr Konsumverhalten war umweltverträglicher als unseres heute. Schließlich müssen Superfoods erst über tausende von Kilometern zu uns transportiert werden.

Zugegeben. Graupen, die aus geschälten und polierten Gerstenkörnern bestehen, mag ich bis heute nicht so recht. Gesund sind sie auch nicht wirklich, denn beim Schälen werden die Randschichten des Korns und der Keimling entfernt. Doch in Bezug auf Superfood waren uns die Großmütter um eine Nasenlänge voraus.

Quelle:

Ärztezeitung online vom 27.11.2017: Superfood – Entgiftend oder giftig?

<https://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/diabetes/article/948205/reizthema-ernaehrung-superfood-entgiftend-giftig.html>

Weitere Informationen und Presstexte finden Sie unter www.dgk.de