

25.03.2008 - 20:00 - 21:30 Uhr

Nahrungsmittel auf dem Prüfstand - kann Essen krank machen?

Rinderwahn, Gentomaten, Bio-Boom, Gammelfleisch, Functional Food und Geschmacksverstärker sorgen beinahe täglich für Schlagzeilen. Wer kann heutzutage noch mit Fug und Recht behaupten, dass er sich mit Nahrungsmitteln und Nährstoffen auskennt, dass er weiß, was gut ist und was dem Körper schadet?

Als Expertin wird uns M. Sc. Ökotrophologin Anja Baustian zu Verfügung stehen. Sie ist wissenschaftliche Mitarbeiterin und Leiterin der Pressestelle bei [FET e.V.](#)



Relativ einfach ist ja noch der Umgang mit Lebensmittelskandalen: um Rinderwahnsinn, Maul- und Klauenseuche, Gammelfleisch und Glykol im Wein aus dem Weg zu gehen, muss man eben auf Rind, Schwein und Döner und Rotwein verzichten.

Schwieriger wird es schon mit genveränderten Lebensmitteln. Sind sie die Lösung des Hungerproblems in den Entwicklungsländern oder Verbote rein synthetisch hergestellter Nahrungsmittel? Sind sie ungefährlich oder schaden sie uns? Und sind sie denn immer gekennzeichnet und somit für uns beim Kauf erkennbar oder nehmen wir längst schon genveränderte Lebensmittel zu uns, ohne das zu wissen? Wissenschaftliche Studien belegen teils die ein, teils die andere Hypothese.

Auch kursieren verschiedene Meinungen und Ratschläge bezüglich Wundermitteln, die für ein langes und gesundes Leben sorgen. Nobelpreisträger Linus Pauling nahm täglich 18 Gramm Vitamin C zu sich, um Erkältungen und auch Krebs vorzubeugen. Andere Kapazitäten sehen in dem Vitamin B-12 einen König unter den Vitaminen, zu dessen zentralen Wirkweisen u. a. Aufgaben im Bereich des Nervensystems, des Stoffwechsels, der Blutbildung und der Entgiftung gehören.

Gänzlich unübersichtlich wird es dann, wenn es darum geht, welche Nährstoffe zu meiden und welche bevorzugt zu sich zu nehmen sind, zumal sich diesbezüglich die gängige Meinung auch ändert. Während in den achtziger Jahren Margarine aus Gründen der Gesundheit vielfach der Butter vorgezogen wurde, hat sich später eine gegenteilige Meinung breitgemacht, die in Butter das gesündere Streichfett sah, denn Margarine beinhaltet die schädlichen Transfettsäuren. Heutzutage urteilen Experten salomonisch: viel entscheidender als die Wahl des Streichfetts sei der Genuss in Maßen, also grundsätzlich wenig Fett und Streichfett zu verzehren. Es gibt einhellige Vorbehalte gegen eine zu fettreiche Kost, aber auch kohlenhydrat- und eiweißreiche Ernährung hat nicht nur Befürworter unter den Ernährungsexperten. In den U.S.A. hat der low carb-Boom, also die kohlenhydratarme Ernährung die low fat-Maxime längst abgelöst. Diätgurus verkünden lautstark neue Wunderdiäten, die einen

annähernd unsterblich werden lassen, aber auch die großen Nahrungsmittelunternehmen bringen immer schneller angeblich die Gesundheit verbessernde Produktinnovationen auf den Markt. Prominente Beispiele hierfür sind mit Milchsäurebakterien angereicherte Milchprodukte, die unter der Bezeichnung probiotisch verkauft werden, mit antioxidativen Vitaminen angereicherte ACE-Getränke, Margarine mit Cholesterin senkenden Phytosterinen oder Brot mit Omega-3-Fettsäuren. Universitäten wollen sich nicht lumpen lassen und führen Studien in großer Zahl durch, in denen Nahrungsmittel x gut gegen Krankheit y ist. Was die nächste Studie dann auch schon wieder entkräften kann. Keine andere Wissenschaft erscheint so wechselhaft wie die vom Essen und Trinken.

Fraglich ist auch, wo man seine Nahrungsmittel am besten kauft. Am besten direkt beim Bauer seines Vertrauens. Und wenn das nicht geht? Kann man auch beim Discounter Lebensmittel in einer vernünftigen Qualität einkaufen? Oder nur noch beim Bio-Markt? Und gibt es Unterschiede zwischen den Produkten mit Bio-Siegel aus dem normalen Supermarkt und der Ware des Bio-Marktes?

Mit unserer Expertin können Sie darüber diskutieren, was dran ist an den Ihnen zu Ohren gekommen Empfehlungen für den Konsum des einen oder den Verzicht auf ein anderes Lebensmittel. Oder ob eventuell nur die ernüchternde Erkenntnis eines großen deutschen Wochenblattes übrig bleibt:

„Häufiger einen Salat oder Apfel, Hände weg vom Salzstreuer, lieber Fisch statt Fritten und vielleicht mal ein Glas Milch – das ist vorläufig alles, was vom Getöse bleibt.“

Bücher zum Thema:

- [Alles bio oder was? Der schöne Traum vom natürlichen Essen](#)
- [Lügen, Lobbies, Lebensmittel. Wer bestimmt, was Sie essen müssen](#)
- [Wie erkenne ich gute Lebensmittel?](#)

Artikel zum Thema:

- [Kohlenhydratreiche Ernährung auf dem Prüfstand](#)
- [Einfach essen](#)
- [Gesunde Ernährung: Was Sie wissen müssen](#)

Links zum Thema:

- [aid infodienst Verbraucherschutz Ernährung Landwirtschaft e.V.](#)
- [foodwatch.](#)
- [Bundforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel](#)
- [Greenpeace Thema: Pestizide & Lebensmittel](#)
- [Stern Thema: Lebensmittelskandale](#)