



Was sind Superfoods und wie gesund sind sie wirklich?

Superfoods suggerieren häufig besondere gesundheitliche Vorteile, wobei jedoch kaum wissenschaftliche Anhaltspunkte für deren Nutzen vorliegen.

Datum Onlinegang: 07/2024



Erklärvideos

Der Medienbeitrag wurde von Helen Monica Regina im Rahmen ihres Studiums Food Quality and Safety (M.Sc.) an der Universität Bayreuth für das Projekt Ernährungsradar erstellt und wird im Bereich E-Tutor online veröffentlicht. Das Video besteht aus eigenen Film- und Bildaufnahmen. Animiert wurde das Video mithilfe von Microsoft PowerPoint 365. Außerdem wurden von shutterstock.com erworbene Bilder verwendet. Untertitel zum Video sind auf Deutsch und Englisch verfügbar und können über die YouTube-Einstellungen ein- und ausgeblendet werden.

Deutsche Übersetzung des englischen Transkripts des Erklärvideos

Wir alle haben schon von dem Begriff „Superfoods“ gehört, aber wo hat das alles angefangen? Der Begriff „Superfood“ wurde von der Lebensmittelwerbung in den Vereinigten Staaten von Amerika Anfang des 20. Jahrhunderts um den Ersten Weltkrieg herum geprägt. Die Banane war das erste bekannte Lebensmittel, das als „Superfood“ vermarktet wurde. Dieser Begriff gewann für die Verbraucher an Bedeutung, als die American Medical Association den Verzehr von Bananen empfahl, um das Risiko von Zöliakie und Diabetes zu verringern. In der Folge entstand der Bananendiät-Wahn.

Das Interessante an der Entstehung des Begriffs „Superfoods“ ist die Tatsache, dass es damals keine Definition gab und auch heute nicht gibt. Schauen wir uns einige der **Hypes und Trends um Superfoods** an und was wirklich dahintersteckt.

„Superfoods“ sind reich an Mikronährstoffen wie Vitamin B12, Spurenelementen wie Selen, pflanzlichen Sekundärmetaboliten, Antioxidantien usw.

Eine ausgewogene Ernährung klingt ziemlich ähnlich, denn sie liefert nachweislich alle notwendigen Mikronährstoffe und Spurenelemente. Sie bietet sie in einer viel stabileren Form als ein „Superfood“, denn „Superfoods“ liegen in Form von Pulvern, Ölen oder konzentriert vor. „Superfoods“ mögen zwar reich an Mikronährstoffen sein, aber diese können bei längerer Lagerung bei schwankenden Temperaturen abgebaut werden. Daher ist es besser, Mikronährstoffe als Bestandteil der Ernährung zu verzehren, als sie in reiner Form einzunehmen.

„Superfoods“ sind Nahrungsergänzungsmittel auf pflanzlicher Basis.

Der Begriff "Nahrungsergänzungsmittel" ist von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) definiert worden, für den Begriff "Superfoods" gibt es jedoch keine klare wissenschaftliche oder rechtliche Definition. Und ja, zu den Nahrungsergänzungsmitteln gehören pflanzliche Extrakte, die vegan sind und zur Deckung des Nährstoffbedarfs beitragen können. Sie müssen jedoch nicht als "Superfoods" vermarktet werden, da dieser Begriff keine nützlichen Informationen über den Nährwert liefert.

„Superfoods“ sind exotisch. Acai-Bowls können bei der Gewichtsabnahme helfen.

Die Verwendung des Begriffs „Superfoods“ für importierte und exotische Lebensmittel macht deutlich, dass es sich um einen reinen Marketingbegriff handelt. Die Verlagerung der Verbraucherpräferenz auf exotische, importierte Produkte könnte nur zu einem nicht nachhaltigen Lebensmittelkonsum und einem Verlust der biologischen Vielfalt führen, da einheimische Alternativen nicht mehr gefragt sein könnten. Es gibt keine wissenschaftlichen Beweise dafür, dass Acai-Bowls tatsächlich zur Gewichtsabnahme beitragen.

Kokosnussöl ist ein „Superfood“, also füge einen Esslöffel Kokosnussöl zu jeder Mahlzeit hinzu.

Die Menge der verzehrten „Supernahrungsmitteln“ kann von Person zu Person sehr unterschiedlich sein, da es keinen gesetzlichen Höchstwert gibt. Dies kann zu gesundheitlichen Bedenken führen, und ein gutes Beispiel dafür ist Kokosnussöl. Wissenschaftliche Erkenntnisse weisen deutlich darauf hin, dass Kokosnussöl viele Kalorien und große Mengen an gesättigten Fettsäuren enthält. Die American Heart Association empfiehlt, den Verzehr von Kokosnussöl einzuschränken, da es nachweislich den schädlichen LDL-Cholesterinspiegel erhöht.

„Superfoods“ sind reich an bioaktiven Verbindungen.

Wie bei den „Superfoods“ gibt es auch für den Begriff "bioaktive Verbindung" keine eindeutige, übereinstimmende Definition. Studien an Menschen, die sich einer Ernährung unterzogen haben, die aus „Superfoods“ besteht oder von ihnen dominiert wird, und in denen die Vorbeugung von Krankheiten nachgewiesen wurde, wurden bisher noch nicht durchgeführt.

Neuartige Lebensmittel sind „Superfoods“ und andersherum.

Diese Begriffe werden zu Marketingzwecken als Synonyme missverstanden. Zurück zu den Definitionen: Haben wir eine Definition für neuartige Lebensmittel? Ja! Wie sieht es mit Superfoods aus? Nein!

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es zahlreiche Hypes und Trends rund um den Marketingbegriff „Superfoods“ gibt.

„Superfoods“ sind einfach Lebensmittel in den Ländern, aus denen sie stammen.

Organisationen wie die EFSA und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung haben weder eine Definition für den Begriff „Superfood“ noch eine Liste von „Superfoods“. Daher sind „Superfoods“ nicht reguliert, was bedeutet, dass jedes Lebensmittel als „Superfood“ vermarktet werden kann.

Aus wissenschaftlicher Sicht fehlt es an Studien zum Beispiel zum oxidativen Stress und zu Entzündungsprozessen, um die Behauptungen über den gesundheitlichen Nutzen und die Krankheitsvorbeugung von „Superfoods“ zu stützen.

Es fehlen auch Humanstudien darüber, wie „Superfoods“ mit einer ausgewogenen Ernährung vergleichbar sind.

Was ist also der richtige Weg? Eine ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil führen zu einem gesunden Ernährungsmuster, das die Krankheitsvorbeugung unterstützt und sich langfristig positiv auf die Gesundheit auswirkt.

Literatur

JAMA Revisited. The Banana Again (2017). JAMA. 318(22):2261. <https://doi.org/10.1001/jama.2017.10498>.

Alminger M, Aura A-M, Bohn T, Dufour C, El SN, Gomes A et al. (2014). In Vitro Models for Studying Secondary Plant Metabolite Digestion and Bioaccessibility. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*. 13 (4), pp. 413–436. <https://doi.org/10.1111/1541-4337.12081>.

Barsby JP, Cowley JM, Leemaqz SY, Grieger JA, McKeating DR, Perkins AV et al. (2021): Nutritional properties of selected superfood extracts and their potential health benefits. *PeerJ* 9, e12525. <https://doi.org/10.7717/peerj.12525>.

Das Ernährungshandbuch (2017): Superfoods von A-Z. <https://das-ernaehrungshandbuch.de/superfoods-von-a-z/>.

Eyres L, Eyres MF, Chisholm A, Brown RC (2016). Coconut oil consumption and cardiovascular risk factors in humans. *Nutrition Reviews*. 74 (4), pp. 267–280. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuw002>.

Haller, D, Grune, T, Rimbach G (2013): *Biofunktionalität der Lebensmittelinhaltsstoffe*. Berlin, Heidelberg: Springer Spektrum. ISBN: 9783642293733, 9783642293740. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-29374-0>.

Kris-Etherton PM, Hecker KD, Bonanome A, Coval SM, Binkoski AE, Hilpert KF et al. (2002): Bioactive compounds in foods: their role in the prevention of cardiovascular disease and cancer. In *The American journal of medicine* 113 Suppl 9B, 71S-88S. [https://doi.org/10.1016/s0002-9343\(01\)00995-0](https://doi.org/10.1016/s0002-9343(01)00995-0).

Leitner G (2018): Trendige Superfoods: Placebo oder Wundermittel? *Ernährung & Medizin*. 33, pp. 55–58. <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/pdf/10.1055/a-0549-9206.pdf>.

Neelakantan N, Seah JYH, van Dam RM (2020): The Effect of Coconut Oil Consumption on Cardiovascular Risk Factors: A Systematic Review and Meta-Analysis of Clinical Trials. *Circulation*. 141 (10), pp. 803–814. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.119.043052>.

Statista (2023): Superfoods - Statistics & Facts. <https://www.statista.com/topics/3250/superfoods/>.

Harvard T. H. Chan. School of Public Health (2018). Bananas. The Nutrition Source. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/food-features/bananas/>.

Harvard T. H. Chan. School of Public Health (2018) Superfoods or Superhype? The Nutrition Source. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/superfoods/>.

van den Driessche JJ, Plat J, Mensink RP (2018): Effects of superfoods on risk factors of metabolic syndrome: a systematic review of human intervention trials. *Food & Function*. 9 (4), pp. 1944–1966. <https://doi.org/10.1039/C7FO01792H>.