



Braucht der Mensch Superfood?

Früchte wie südamerikanische Acaibeeren, Granatäpfel, asiatische Gojibeeren und Chiasamen sind augenblicklich „in“. Als sogenanntes Superfood sollen sie fit, schlank und gesund machen.

Seit der Trend vor einigen Jahren aus den USA nach Deutschland kam, liegen mehr und mehr exotische Lebensmittel als Superfood in den Regalen der Einkaufsmärkte. Eine rechtlich bindende Definition, welche Lebensmittel so genannt werden dürfen, gibt es allerdings nicht.

Warum gelten vor allem Nahrungsmittel aus weit entfernten Ländern als Superfood? Die besondere Verbindung aus Exotik und Gesundheitswert spricht offenbar viele Deutsche an. Superfood ist generell wirkstoffreich, es enthält viele Vitamine und Mineralstoffe. Aber es gibt keine zuverlässigen wissenschaftlichen Daten, dass Superfood-Produkte einen Einfluss auf die Gesundheit haben, der über eine übliche gesunde, ausgewogene Ernährung hinausgeht. Auch für eine schlankmachende Wirkung fehlen Belege.

Zu exotischen Superfood-Produkten gibt es gute heimische Alternativen, wenn man in Europa lebt: Statt Chia etwa Leinsamen, statt Goji schwarze Johannisbeeren oder statt Acaibeeren Heidelbeeren. Vorteil: geringere Kosten und weniger Risiko aufgrund eventueller chemischer Belastungen durch den Import aus anderen Kontinenten.

(165 Wörter)

*(Christiane Sturz für www.deutsch-to-go.de – zusammengefasst/übersetzt aus folgenden Artikeln:
<https://www.aerztezeitung.de/medizin/fachbereiche/ernaehrungsmedizin/article/967477/ernaehrung-superfood-bringt.html> - https://www.focus.de/gesundheit/experten/exotisches-superfood-heimische-alternativen-sind-besser-und-quenstiger_id_9050315.html -
<https://www.nytimes.com/2017/05/02/magazine/the-superfood-gold-rush.html?searchResultPosition=1> -
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/superfoods/> - Seitenaufrufe 10082019)*