

Reinhild Berger

Superfoods

Fakten aus dem Reich der Wundermittel

Reinhild Berger, Korntal-Münchingen

Herausgegeben von Martin Smollich, Lübeck

Unter Mitarbeit von Friederike Schmidt, Lübeck

Mit 143 Abbildungen und 4 Tabellen

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	V
Einführung	1
Was sind Superfoods?	2
„Superfood“ – die Frage nach der Definition	2
Darreichungsformen	3
Enthaltene Nährstoffe	4
Wie man ein Superfood erkennt	8
Keine Untersuchungen am Menschen – was nun?	24
Rechtlicher Hintergrund	27
Health Claims – was steckt dahinter?	29
Novel Foods – Superfoods als neuartige Lebensmittel?	35
Nahrungsergänzungsmittel sind keine Arzneimittel	37
Die Strategien der Hersteller	39
Seriöse Informationsquellen	45
Die EFSA-Höchstaufnahmemengen	46
Die Höchstmengen-Vorschläge des BfR	47
Die Referenzwerte der DGE	48
Verbraucherzentralen und Produktinformationen	50
Medizin-Transparent.at	51
FoodData Central	52
Lebensmittelwarnung.de	52
Açaí-Beeren – „schlank und schön“ mit dem „Amazonas-Wunder“	55
Die Fakten	56
Ernüchternde Bewertung	58
Lieber Blaubeeren essen	59
Algen gegen milliardenfachen Hunger?	61
Die Fakten	63
Blickpunkt Makroalgen	65
Algen als Gemüse und Salat	66
Achtung, Iod!	66

Blickpunkt Mikroalgen.....	68
Chlorella – in Deutschland gezüchtet.....	68
Chlorella – kein Nährstoffwunder.....	70
Die Alge als Lebensmittel der Zukunft?.....	70
Algenöl – das „vegane Fischöl“.....	73
Die Fakten.....	75
Gemischt und angereichert.....	75
Gesundheitliche Vorteile?.....	77
Marketing-Lyrik.....	77
Viel hilft nicht viel!.....	78
Algenöl in Küche und Alltag.....	79
Ist Algenöl wirklich notwendig?.....	79
Aloe vera – das „Wüstenwunder“.....	83
Die Fakten.....	84
Acemannan – ein viel beworbenes Mucopolysaccharid.....	86
Aloe-Blätter als Frischgemüse?.....	87
Aloe-Säfte unter der Lupe.....	88
Qualitätssiegel.....	89
Preise stark schwankend.....	90
Aronia – die „Gesundheitsbeere“.....	93
Die Fakten.....	95
Von der Indianer-Heilkunde in die Moderne.....	95
Inhaltsstoffe: mehr als nur Farbe.....	97
Die „Gesundheitsbeere“.....	98
Gesundheitsbezogene Werbeaussagen nicht erlaubt, aber	99
Nebenwirkungen?.....	100
Achtung, beim Einkaufen beachten!.....	101
Extrakte nicht standardisiert.....	101
Buchweizen – das heimische „Powerfood“.....	105
Die Fakten.....	106
Gesund – aber kein Wundermittel.....	108
Was steckt drin im Korn?.....	108
Blickpunkt Buchweizenkraut und Rutin.....	109

Blickpunkt Inositol.....	110
Risotto, Grütze, Mehl – wirklich super	111
Abnehmen mit Buchweizen?.....	112
Achtung, Verunreinigungen!	112
Camu-Camu und Acerola – die „Vitamin-C-Bomben“	115
Die Fakten	117
Kein „frischer“ Import möglich	118
Was ist drin?.....	119
Bioflavonoide – ja, aber	119
Vitamin C aus exotischen Früchten?	120
Chia-Samen – nur fette Vorteile?	123
Die Fakten	124
Müslimischung, Öl und Nahrungsergänzung	126
Für Sportler und Azteken	126
Was steckt wirklich drin?	127
Hoher Ballast.....	128
Vorsicht bei Reizdarm!	129
Fette Versprechen	129
Chia-Vielfalt in der Küche	131
Richtige Zubereitung.....	132
Achtung, Neben- und Wechselwirkungen!.....	133
Sonstige Bedenken?	133
Wie wäre es mit Leinsamen?	134
Curcuma – die goldene „Power-Knolle“	137
Die Fakten	139
Blickpunkt Curcumin	140
Traditionell gegen Verdauungsstörungen	140
„Asiatisches Gold“ mit großen Versprechen	140
Was sagt die Wissenschaft?	142
Problemfall Bioverfügbarkeit.....	143
Rechtliche Einstufung und Sicherheit.....	143
Möglicherweise doch wirksam?	144
Curcuma bei Kniearthrose und Colitis ulcerosa.....	144

Wer die Wahl hat ...	145
„Golden Milk“ – der ultimative Gesundheits-Drink?	146
Flohsamenschalen – das schleimige „Quellphänomen“	149
Was hat der Samen mit dem Floh zu tun?	150
Die Fakten	151
Auf die Schalen kommt es an	152
Wirksamkeit als Darm-Regulans	152
Tausendsassa Ballaststoffe	153
Blickpunkt Darmflora	155
Achtung, richtig anwenden!	155
Kontraindikationen und unerwünschte Wirkungen	156
Flohsamen – ein „Power-Lebensmittel“?	157
Goji-Beeren – das „Risiko-Food“	159
Die Fakten	160
Hoher Vitamin-C-Gehalt und viel Zucker	161
Schutz vor Sehverlust?	162
Achtung, Blutungsgefahr!	162
Hohe Belastung mit Pestiziden	163
Weitere Risiken?	164
Demeter-Früchte	164
Goji-Beeren – eine Bereicherung?	165
Granatapfel – die „paradiesische Frucht“	167
Symbol für Fruchtbarkeit und Macht	168
Die Fakten	169
Blickpunkt Polyphenole	170
Kein Vorteil gegenüber Orangensaft	171
Wechselwirkungen, Verfälschungen, Rückstände	172
Kein Ersatz für einen gesunden Lebensstil	173
Hanfsamen – nussig, würzig, nährstoffreich?	175
Die Nährstoff-Fakten	176
Hanfsamen und -öl als Fischalternative	177
Hanfsamen von Natur aus THC-frei	178
THC in Hanfblättern und -blüten	179

Und was ist mit CBD-Öl?	179
Gewagte Versprechen	181
Kombucha – der „prickelnde Pilz“	183
Der Überlebenskünstler	185
Die Fakten	185
So entsteht das Getränk	186
Hygiene ist wichtig	186
Zuckerarm, probiotisch und vitaminreich?	188
Gesundheitlich wertvoll?	189
MCT-Öl und Kokosöl	191
MCT-Öle – die Fakten	192
Unerwünschte Wirkungen	194
Was über MCT im Netz kursiert	194
Kokosöl – die Fakten	194
DGE rät: Kokosöl nur gelegentlich verwenden	196
Kampagne mit Wirkung	196
Was sagt die Wissenschaft?	198
An die Umwelt denken	198
Papaya – „Schlankwunder“ und „Vitaminbombe“	201
Die Fakten	202
Was ist drin?	204
Papain – ein alternatives Heilmittel?	205
Teure Kerne	205
Papaya in der Küche	206
Quinoa und Amaranth – glutenfreie „Wunderkörner“	209
Sattmacher für Azteken, Inkas und Raumfahrer	210
Die Fakten	211
Nährstoffreiche Samen	212
Gekocht, gebacken oder ins Müsli	213
Gefährliche Bestandteile	214
Vorsicht bei Säuglingen und Kleinkindern	214
Vorteile für Vegetarier und Veganer	215
Vorteile für Zöliakie-Erkrankte	216

Nicht wirklich „Low Carb“	216
Was im Internet kursiert	216
Argument der Natürlichkeit durch Exportmenge fraglich.....	217
Unverzichtbar für eine gesunde Ernährung?	218
Spirulina und AFA – die „blauen Wunder“	221
Spirulina – die Fakten.....	222
Mikroalgen aus Aquakultur.....	223
Protein ja, aber in der richtigen Menge	224
Zweifelhafte Versprechen	225
AFA-Alge – die Fakten.....	225
Achtung, Schadstoffe!.....	226
Achtung, Wechselwirkungen!	227
Teff, Fonio & Co. – glutenfreie „Supergrains“	231
Teff – die Fakten.....	234
Ein umstrittenes Patent.....	235
Fonio – die Fakten	236
Eignung für Jung und Alt?	237
Corakorn – die Fakten	237
Wachmacher Corakorn	239
Supergrains – alles super?	239
Zeolith – schwammige Versprechen	243
„Lebenskraft durch Urgestein“	245
Die Fakten	246
Aufsaugen, binden, ausleiten	247
Was Vulkangestein alles nicht kann	248
Teuer erkauft	248
Achtung, Aluminium!.....	249
Fazit – Besser komplett auf Superfoods verzichten?	251
Bildnachweis	253
Verzeichnis der Superfoods	255
Die Autorin	256
Die Mitarbeiterin	256
Der Herausgeber	257