

# DIÄT

## Functional Food – Gesundheit zum Essen?

Ob als probiotischer Joghurt, als Omega-3-Brot oder als Margarine mit Phytosterinen: Functional Food ist in aller Munde. Vielen Stoffen werden dabei häufig vorschnell und pauschal gesundheitsfördernde Eigenschaften zugesprochen, obwohl wissenschaftliche Beweise, insbesondere für den Menschen, noch fehlen. Anlässlich eines Journalistenseminars der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, DGE, wurden Aspekte zum sinnvollen Einsatz von Functional Food diskutiert.

Der Begriff Functional Food bezeichnet Lebensmittel, die über den Nährwert und Geschmack hinaus einen positiven Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden ausüben bzw. Krankheitsrisiken reduzieren. Im Gegensatz zu Nahrungsergänzungsmitteln werden sie als "richtiges" Lebensmittel und nicht in Form von Kapseln oder Pillen angeboten.

### Positive Wirkung und toxische Effekte oft nah beieinander

Bei den relevanten Wirkstoffen handelt es sich meist um Vitamine, Omega-3-Fettsäuren, spezielle Ballaststoffe oder andere Wirkstoffgruppen, die noch nicht eindeutig identifiziert bzw. in der Wirkung am Menschen bestätigt sind. Prof. Dr. Helmut F. Erbersdobler, Präsident der DGE, Institut für Humanernährung und Lebensmittelkunde der Universität Kiel: "Die so genannten bioaktiven sekundären Pflanzeninhaltsstoffe mit weit mehr als 30.000 Einzelverbindungen lassen zahlreiche positive Wirkungen erwarten. Mit zunehmender Erkenntnis wird man jedoch auch immer mehr Nebenwirkungen, ja toxische Effekte finden, und es wird manche Rückschläge für fast schon berechtigte Hoffnungen geben." Laut Prof. Erbersdobler wird man erkennen müssen, dass, wie so oft, gut und böse nahe beieinander liegen und dass auch die Dosis, Bio-Verfügbarkeit und andere Faktoren mehr nicht vergessen wer-

den dürfen. Prof. Erbersdobler warnt: "Letzteres muss man heute befürchten, wenn man sieht, mit welcher "lockeren Hand" hochaktive Verbindungen über unsere Lebensmittel gestreut werden. (Vor)schnell wird mit "Hoffnungsträgern" argumentiert, obwohl diese und ähnliche Verbindungen kaum definiert, geschweige denn ausreichend am Menschen untersucht sind."

### Wissenschaftliche Studien dringend notwendig

"Manche Functional Food-Wirkstoffe stehen in Konkurrenz zu etablierten Arzneimitteln, wie Lipid- oder Blutdrucksenkern, Hormonen etc. Aufgrund ihrer natürlichen Herkunft wurde vielen bisher ein Ungefährlichkeits-Bonus zugesprochen, der meines Erachtens nicht gerechtfertigt ist. Auf der anderen Seite hat sich inzwischen herausgestellt, dass es, und zwar auf der Basis der vergleichbar wirksamen Dosis, unbedingt nötig ist, sie auf etwaige Nebenwirkungen zu untersuchen" so der DGE-Präsi-

dent. "Zahlreiche spektakuläre Angebote in der Praxis sind wissenschaftlich fragwürdig. Darin unterscheidet sich Functional Food nicht von den üblichen Lebensmitteln, nur wird es hier gefährlicher. Diese Vorgänge sind außerdem abträglich für das gute Image der seriösen Produkte. Das Chaos in der Praxis der Nährstoff-Anreicherung, die grundsätzlich ohne wissenschaftliche Beratung und Kontrolle vorgenommen werden, sollte ein warnendes Beispiel sein. Aus diesem Grund sollte an die Frage der Anwendung von Functional

von mit Pflanzensterolen angereicherten Lebensmitteln wurde bislang in über 30 Studien mit über 2000 Probanden nachgewiesen, erläuterte Dr. Elke Trautwein vom Unilever Health Institute, Vlaarding (NL). Diese Studien belegen, dass durch den regelmäßigen Verzehr von 2 bis 2,5 Gramm pro Tag an Pflanzensterolen die Gesamt- und insbesondere die LDL-Cholesterinkonzentration im Blut um zehn Prozent gesenkt werden kann. Diese Studien belegen darüber hinaus die Wirksamkeit von Pflanzensterolen in Personen aller

## Hält Functional Food was es verspricht?

Probiotische Joghurts waren in Deutschland die Wegbereiter für Lebensmittel mit Gesundheitseffekt. Die ersten Produkte wurden 1996 angeboten. Sie stellen derzeit sicherlich die am meisten untersuchte Functional Food-Gruppe dar. Später folgten Präbiotika sowie mit antioxidativen Vitaminen angereicherte Erfrischungsgetränke (ACE-Säfte). Omega-3-Brot und Omega-3-Eier kamen 1998 auf den Markt. Ein weiterer bedeutender Schritt war die Zulassung einer mit Pflanzensterolen angereicherten Margarine im Jahr 2000 (siehe Hinweis).

Pflanzensterole (auch Phytosterole genannt) sind natürliche Inhaltsstoffe in Pflanzenölen, Nüssen, Saaten, Getreide, Obst und Gemüse. Sie vermindern die Aufnahme von Nahrungscholesterin im Darm und senken somit die Cholesterinkonzentration im Blut. Für Personen mit stark erhöhten Cholesterinwerten können mit Pflanzensterolen angereicherte Lebensmittel eine effektive zusätzliche Behandlungsmöglichkeit darstellen, um die notwendige Medikamentendosis zu senken.

Aktuell in der Diskussion stehen Phytoöstrogene, die aufgrund ihrer östrogenähnlichen Wirkung mit der Prävention von Brust- und Prostatakrebs in Verbindung gebracht werden. Sie kommen vor allem in Sojabohnen vor. Heute ist jedoch sehr fraglich, inwieweit die in asiatischen Ländern gemachten Beobachtungen tatsächlich auf Phytoöstrogene zurückzuführen sind. In Studien konnte bisher keine signifikante Abnahme von typischen Wechseljahresbeschwerden beobachtet werden, noch liegen gesicherte Daten für einen Schutz der Phytoöstrogene vor Brustkrebs und Osteoporose vor. Mögliche Nebenwirkungen der häufig als Nahrungsergänzungsmittel angebotenen Phytoöstrogene sind bislang noch kaum untersucht. Bestimmte Personengruppen, beispielsweise (ehemalige) Krebspatienten, werden vor der Einnahme dieser Präparate sogar gewarnt.



Food weiterhin mit Sorgfalt und wissenschaftlichem Sachverstand herangegangen werden."

### DGE sieht Functional Food kritisch

Aus Sicht der DGE ist derzeit der Markt für funktionelle Lebensmittel kritisch zu betrachten: Functional Food ist grundsätzlich keine Garantie für eine bedarfsgerechte und ausgewogene Ernährung. Ernährungsfehler lassen sich auch durch den Verzehr von funktionellen Lebensmitteln nicht beseitigen. Solange nicht genügend wissenschaftliche Daten über die Wirkung vorliegen, beschränken sich die Empfehlungen der DGE auf eine vollwertige Ernährung mit viel Gemüse und Obst.

### Wirksamkeit von Margarine mit Pflanzensterolen wissenschaftlich belegt

Studien haben gezeigt, dass durch eine Senkung des Gesamt- bzw. LDL-Cholesterins das Risiko für eine Koronare Herzkrankheit (KHK) deutlich reduziert werden kann. Eine Möglichkeit, den Cholesterinspiegel im Rahmen einer gesunden Ernährungsweise effektiv zu senken, bieten neuerdings Lebensmittel, beispielsweise Margarine (becel pro activ) die mit Pflanzensterolen angereichert sind. Die Wirksamkeit

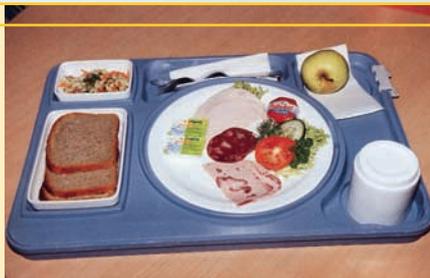
Altersgruppen, bei Männern und Frauen, bei Personen mit normalem und erhöhtem Cholesterinspiegel sowie bei Diabetikern.

Somit stellt becel pro activ eine effektive zusätzliche Behandlungsmöglichkeit für Personen mit erhöhtem Cholesterinspiegel dar, um die notwendige Medikamentendosis zu senken. Dr. Trautwein: "Der Verzehr von Lebensmitteln, die mit Pflanzensterolen angereichert sind, könnte auch zu einer Kosteneinsparung im Gesundheitswesen, z.B. bei der medizinischen Behandlung der KHK, führen. Eine Bewertung aus Großbritannien schlussfolgerte (basierend auf den geschätzten Kosten für die Behandlung der Folgen eines Herzinfarktes), dass jährlich etwa 140 Millionen Euro eingespart werden könnten, wenn die gesamte erwachsene Bevölkerung (Personen über 40 Jahre) mit Pflanzensterolen angereicherte Margarine essen würde."

## Neue Wege in der Diät

### Kardiologiepatienten erhalten becel pro activ

Die Verpflegungsverantwortlichen der Universitätsklinik Gießen, allen voran Poul Nielsen, haben sich schon in der Vergangenheit dadurch hervorgetan, ihren Patienten individuelle Konzepte zu bieten. Neue Wege geht man nun mit einer Kooperation, in die Küche, Ernährungsberatung und Knorr Caterplan eingebunden sind.



Annette Bosmann, leitende Diätassistentin der Uniklinik, ist froh, becel pro activ verwenden zu können. Bei vielen Ernährungsempfehlungen, die helfen sollen, den Cholesterinspiegel zu senken, treten seitens der Patienten Akzeptanzprobleme auf. "Wir haben hier keine Kur- sondern sehr kranke Akutpatienten, die häufig eine ganze Palette der pflanzlichen Komponenten, wie beispielsweise Rohkost, gar nicht vertragen." Vor dieser Zeit erhielten die Patienten die Margarine einer unbekannteren Marke. "Seit der Umstellung auf becel pro activ hören wir, dass es

festzustellen, ob das Produkt weiter verwendet wurde und welche Resultate festzustellen sind. "Die Kranken sind bei uns nicht anonym, sie werden nicht alle gleich behandelt, sondern einige bekommen etwas extra", so Poul Nielsen. Das kommt bei den Patienten sehr gut an. "Die Küche insgesamt wird hier im Haus von den Patienten als sehr gut bewertet", hat Esther Johann auf der Heide von Knorr Caterplan festgestellt. "Für uns als Unternehmen ist es wichtig, dass Produkt und Box in ein umfassendes Konzept gebettet sind. Die Uniklinik Gießen spielt hier eine Vorreiterrolle." (ug)



*Poul Nielsen, Betriebsleiter Verpflegung; Annette Bosmann, Leitende Diätassistentin und Esther Johann auf der Heide, Leiterin Kommunikation Knorr Caterplan GmbH*

### Becel pro activ für Kardiologiepatienten

Seit September letzten Jahres erhalten die Patienten der kardiologischen Abteilung innerhalb ihrer verordneten Diät als Streichfett die mit Pflanzensterolen angereicherte Margarine becel pro activ. Nachgewiesenermaßen (siehe auch Artikel Functional Food) senkt becel pro activ bei regelmäßiger Aufnahme den Cholesterinspiegel im Blut. Zuvor wurden von allen Seiten umfangreiche Vorüberlegungen angestellt. "Eine wichtige Frage für uns war, was bekommen wir zurück, wenn wir hier Dinge extra leisten", so Poul Nielsen.

Eine wichtige Frage in Zeiten knapper Budgets. Denn becel

pro activ ist drei mal so teuer wie eine herkömmliche Margarine. "Wir wollen dem Patienten eine Hilfe an die Hand geben, die er mühelos verwenden kann. Jeder weiß schließlich, wie schnell man in den alten Trott zurückfällt, wenn es schwierig wird" erklärt Poul Nielsen weiter.

besser schmeckt. Vor allem sehen aber die Patienten, es wird sich hier um sie gekümmert", beschreibt Annette Bosmann ihre Erfahrungen. "Die Patienten sind dankbar für jede Aufmerksamkeit, die über das Schweigen der Ärzte hinausgeht".

### Für die Zeit nach dem Klinikaufenthalt sensibilisieren

Das Ernährungsberatungsteam, das in Gießen aus fünf Diätassistentinnen besteht, kann sich immer nur um wenige Patienten intensiv kümmern. Mit becel pro activ könne man nun viele gleichzeitig erreichen. Dabei ist es mit dem Verteilen von Portionspackungen und

Servietten auf die Tablett natürlich nicht getan. Poul Nielsen:

**Die Patienten sind dankbar über jede Aufmerksamkeit, die über das Schweigen der Ärzte hinausgeht**

"Das Produkt ist nur ein Zeichen, der Patient wird sensibilisiert." Verlässt er die Klinik, bekommt er eine becel pro activ-Box mit nach Hause, die neben einigen Portionspackungen auch eine Infobroschüre enthält. Nach einem gewissen Beobachtungszeitraum ist geplant, diese Patienten einzuladen, um

## Diätprodukte in vielfältiger Form

Die Veris Nahrungsmittel GmbH mit Sitz in Waldalgesheim bietet für die Diätküche ein vielfältiges, abwechslungsreiches Sortiment an. Veris-Produkte sind u.a. fettfrei, cholesterinfrei, hefefrei, purinfrei und glutenfrei. Alle Produkte im Sortiment sind gleichermaßen geeignet für die klassische, die vegetarische und auch die diätetische Küche. Die Produktion nach den Richtlinien der HACCP ist selbstverständlich, die Umstellung zur DIN ISO 9001:2000 in vollem Gang.

Auf der neu gestalteten Homepage wird dem Kundennutzen mehr Platz eingeräumt, die Produkte werden bedarfsgerecht und anwenderfreundlich präsentiert. Auch ein Endverbraucher-shop soll demnächst die Auswahl und das Einkaufen für spezielle Formen und Bedürfnisse der Ernährung erleichtern.





## Für fettreduziertes Kochen

In Schweden stellte 1978 der Verband der Krankenhausköche den Fettherstellern eine knifflige Aufgabe: Schafft uns ein Produkt mit idealem Fettsäuremuster, das sich extrem sparsam anwenden lässt, das Buttergeschmack

hat, cholesterinfrei ist und Hygienevorteile bietet.

Beim schwedischen Margarinehersteller Alba erkannte man die Chance, hier ein völlig neues Produkt für Gemeinschaftsverpfleger zu kreieren, sozusagen eine "flüssige Butter" auf pflanzlicher Basis. Aus schwedischem Rapsöl, denn das ist mit 12 % besonders reich an Omega-3-Fetten.

Albaöl ist eine extrem dünnflüssige, ergiebige Rapsözübereiung. Da Albaöl zudem salzlos ist und auch keine Milchbestandteile enthält, bieten sich optimale Voraussetzungen für die Zubereitung diätetischer Sonderkost.



Albaöl lässt sich mittels Pumpzerstäuber (direkt aus Flasche oder Kanister) als dünner Fettfilm auf Kipper, Grillplatte, Backblech oder im Kombidämpfer zu Garendes aufbringen. Das unkontrollierte "aus dem Kanister Kippen" ist damit endgültig vorbei. So lassen sich im Vergleich zu herkömmlichen Fetten und Ölen je nach Bratgut bis zu 90 Prozent der Fettmenge und damit Kosten einsparen. Da der Rauchpunkt bei ca. 220 Grad liegt, sind fast alle Garprozesse möglich. Albaöl ist in der 1-Liter-Flasche (mit Gewinde für Sprayer) sowie im 10-Liter-Kanister erhältlich.



**Bonduelle**  
FOOD SERVICE

# Vitaminspritzen für die Diätküche!

**NEU!**

**Tiefkühl-Gemüse für die leichte Vollkost:**

### Balance

- Bunte, attraktive Mischung leicht verträglicher Gemüse, vielseitig zu kombinieren



### Karottenpüree

- Unbehandelte Karotten, püriert, in 30 g-Nußform portioniert



### Julienne mit Romanesco

- Klassische Mischung mit feinen Romanesco-Röschen



## Kreative Aktionsideen:

### Alles im grünen Bereich – 5 am Tag

- Die Wellness-Aktion mit 5mal täglich Gemüse und Obst
- Rundum fit mit knackigen Rezeptideen für Klinik- und Heimverpflegung
- Mit Nährwertangaben

Weitere Infos,  
Rezeptideen, etc. von

**Bonduelle Food Service**

Abt. Marketing

Tel. +49 (0) 68 41-97 11-0

Fax +49 (0) 68 41-97 11-11

Tel. +43 (0) 662-43 25 10

Fax +43 (0) 662-43 25 56

Besuchen Sie uns auf der Internorga,

21. – 26. März '03,

Halle 12,

Stand EG 22.

