

Ernährung im Rampenlicht

PRESSE



Acrylamid: Kommen Farbtabelle für Toast und Pommes?

Acrylamid entsteht beim Rösten, Backen, Braten oder Frittieren von stärkehaltigen Lebensmitteln und wirkt bei Versuchstieren in hohen Dosen krebserregend. Grenzwerte für Menschen gibt es bis dato keine. Nun will die EU-Kommission den Gehalt an Acrylamid in Speisen ab 2019 per Gesetz reduzieren. Die geplanten Vorgaben für Pommes frites beinhalten zum Beispiel die Maximaltemperatur des Frittieröls, die Minimaltemperatur für die Lagerung von Erdäpfeln, die Verwendung von Sorten mit einem möglichst niedrigen Zuckergehalt und das Blanchieren bzw. Einweichen der rohen Erdäpfelstücke vor dem Frittieren. Die optimale Farbgebung von Schinken-Käse-Toast will man in der Gastronomie mittels Farbtabelle sicherstellen. Wenn Europarat und Europaparlament keinen Einspruch gegen den Maßnahmenkatalog einlegen, würde dieser ab 2019 in Kraft treten. Einige Europaabgeordnete haben allerdings bereits Widerstand signalisiert.

<http://diepresse.com/home/ausland/eu/5255761/Die-EU-greift-nach-der-Fritteuse?from=suche.intern.portal>

Bedenkliche Bakteriendichte in Küchenschwämmen

Ein Mikrobiologe der deutschen Hochschule Furtwangen und sein Forscherteam entdeckten in gebrauchten Küchenschwämmen 362 verschiedene Arten von Bakterien. Unter den zehn am häufigsten gefundenen Arten waren fünf der sogenannte Risikogruppe 2 und somit potenziell pathogen. Fäkalbakterien, „Lebensmittelvergifter“ (sic!) und Durchfallerreger wurden jedoch kaum nachgewiesen. Erstaunlich war, dass auch Schwämme, die regelmäßig in der Mikrowelle oder durch Auswaschen gereinigt wurden, extrem hohe Zahlen an potenziell pathogenen Bakterien aufwiesen. Die Konzentrationen waren teilweise so hoch wie sonst nur in Fäkalproben. Dies lässt sich mit den optimalen Bedingungen für Bakterien – große

Oberfläche mit Poren, Feuchtigkeit, Nährstoffe aus Lebensmittelresten und Schmutz – erklären. Küchenschwämme sollten aus hygienischen Gründen somit mindestens wöchentlich entsorgt werden.

<http://derstandard.at/2000061546125/Kuechenschwamm-Bedenkliche-Bakterienschleuder>

Vegan, Proteine & Superfood – die Trends setzen sich fort

Die Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) hat für die Jahre 2012 bis 2016 Abverkaufszahlen direkt am Verkaufspunkt und Einkäufe von 30.000 Haushalten und 40.000 Einzelpersonen ausgewertet. Nach wie vor stabil ist der Trend zu „Bio“ mit einer Umsatzsteigerung von etwa 6 % jährlich. Ebenfalls stetig nimmt der Absatz von Fleischersatzprodukten mit ca. 20 % zu. Im Gegenzug stieg aber auch die Nachfrage nach dem fleischlastigen „American Food“ wie „Pulled Pork“ und „Pulled Beef“ um jährlich 15 %. Ein deutlich stärkeres Wachstum konnte bei eiweißreichen Lebensmitteln mit einer jährlichen Umsatzsteigerung von 77 % verzeichnet werden. Und auch der Trend zum sogenannten Superfood reißt nicht ab und liegt bei Wachstumsraten von durchschnittlich 12 % pro Jahr. Im Zuge dessen stieg auch der Umsatz mit Küchenhelfern wie Smoothie-Makern und Entsaftern um satte 35 %.

<https://www.bzfe.de/inhalt/von-eiweissbrot-bis-kokoswasser-30530.html>

Natürliche Giftstoffe in Tee und Nahrungsergänzungsmitteln?

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat ihre Risikobewertung in Bezug auf Pyrrolizidinalkaloide aktualisiert. Die Bewertung wurde anhand neuerer Daten zu den Konzentrationen dieser Toxine in Honig, Tee, Kräutertees und Nahrungsergänzungsmitteln erstellt. Aufgrund der potenziellen Karzinogenität dieser Stoffe gäbe die Aufnahme von Pyrrolizidinalkaloiden für Konsumenten, die häufig große Mengen an Tee zu sich nehmen, auf lange Sicht möglicherweise Anlass zu gesundheitlichen Bedenken. Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln auf Basis von Pyrrolizidinalkaloidproduzierenden Pflanzen könne sogar zu kurzfristiger Toxizität mit einhergehenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen. Die EFSA empfiehlt zusätzliche Studien zur toxischen und kanzerogenen Wirkung der am häufigsten in Lebensmitteln nachgewiesenen Pyrrolizidinalkaloide.

<http://www.efsa.europa.eu/de/press/news/170727>

Diagnose von Zöliakie zukünftig nur mittels Blutabnahme?

Zöliakie betrifft in Europa etwa 1 von 100 Kindern und Jugendlichen. Die Diagnose erfolgt bis heute einerseits mittels Antikörperbestimmung im Blut und wird abgesichert durch Magenspiegelung und Gewebeprobeentnahme aus dem oberen Dünndarm. Bei Kindern ist dafür eine Narkose notwendig. In einer großen internationalen Studie wurde nun untersucht, ob die von der Europäischen Gesellschaft für Kindergastroenterologie vorgeschlagenen Kriterien für eine sichere Diagnose ohne Magenspiegelung

ausreichend sind. Die Ergebnisse der Studie mit Daten von mehr als 700 Kindern aus über 21 Ländern zeigen, dass die Bestimmung der entsprechenden Antikörper im Blut, tTGA-IgA-Wert und EMA-IgA, bei über 50 % der Kinder eine ausreichende Diagnose ermöglicht.

<https://www.bzfe.de/inhalt/zoeliakie-bei-kindern-30558.html>

Neue Beurteilung für Xanthan veröffentlicht

Das Panel on Food Additives and Nutrient Sources added to Food (ANS) hat den Zusatzstoff Xanthan E 415 wissenschaftlich neu bewertet. Die durchschnittliche Exposition beträgt für Kinder in der Allgemeinbevölkerung 64 mg/kg KG, für Kinder die Lebensmittel für spezielle medizinische Zwecke einnehmen 115 mg/kg KG und 38 mg/kg KG nur bezogen auf Nahrungsergänzungsmittel (bei höchster Exposition). Die höchsten Dosen ergaben in Studien zur chronischen Wirkung und Cancerogenität keine adversen Effekte. Wiederholte Aufnahmen von bis zu 214 mg/kg KG pro Tag für einen Zeitraum von 10 Tagen blieben ohne adverse Effekte. Ein ADI ist daher nicht nötig. Es bestehen keine Sicherheitsbedenken bei Kindern, wenn handelsübliche Konzentrationen aufgenommen werden.

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.2903/j.efsa.2017.4909/full>

Sportlerlebensmittel – sinnvoll oder gefährlich?

Der Bundesverband der Lebensmittelchemiker/-innen im öffentlichen Dienst e.V. (BLC) informiert in einer Presseaussendung über spezielle Lebensmittel für Sportler. Diese sind in Form von proteinangereicherten Getränkepulvern, kohlenhydratreichen Gelen oder diversen Nahrungsergänzungsmitteln mittlerweile im Supermarkt, der Drogerie oder auch im Internet erhältlich. Spezielle Rechtsvorschriften zur Zusammensetzung und Kennzeichnung von Sportlerlebensmitteln gibt es nicht. Produkte mit einem hohen Proteinanteil sind bei Sportlern zur Förderung des Muskelaufbaus besonders beliebt. Allerdings reicht bei Freizeitsportlern für die Deckung des Eiweißbedarfs meist eine ausgewogene Mischkost aus, eine zu hohe Proteinzufuhr belastet den Organismus. Die Bewerbung solcher Produkte ist in der EU durch die Health Claims-Verordnung geregelt. Erlaubt sind nur Aussagen, die von der EU-Kommission ausdrücklich zugelassen wurden. In den USA muss bei gesundheitsbezogenen Angaben hingegen nur klar ersichtlich sein, dass die Aussage nicht durch die amerikanische Behörde für Lebensmittelüberwachung und Arzneimittelzulassung (FDA) bewertet wurde. Produkte aus den USA enthalten darüber hinaus häufig Zutaten, die in der EU vor dem 15. Mai 1997 noch nicht in nennenswertem Umfang für den menschlichen Verzehr verwendet wurden (Novel Food) und deshalb in der EU nur nach einem speziellen Zulassungsverfahren in Verkehr gebracht werden dürfen. Besondere Vorsicht ist somit beim Erwerb von Sportlerlebensmitteln über das Internet geboten, da die Gesetzgebungen in den Ländern sehr unterschiedlich sind und manche Anbieter sich durch Nichtregistrierung den staatlichen Kontrollen gänzlich entziehen.

<http://www.lebensmittel.org/aktuelles/monatsartikel/682-monatsartikel68.html>

Proteinshake aus Hülsenfrüchten

Forscher des Fraunhofer-Instituts gelang es in Kooperation mit der Technischen Universität München einen relativ geschmacksneutralen Extrakt aus Süßlupinen zu erzeugen. In Form von Pasten oder Pulver kann der Extrakt Getränken beigemischt werden und deren Proteingehalt dadurch gezielt eingestellt werden. Die

Herausforderung bei der Erzeugung war es, die unerwünschte Phytinsäure zu eliminieren, da diese durch Komplexbildung die Resorption von Mineral- und Spurenelementen verhindert. Der Lupinendrink ist alkoholfrei, vegan, geschmacksneutral und laktosefrei und kann möglicherweise auch aus anderen regionalen Hülsenfrüchten erzeugt werden.

<https://www.ernaehrungs-umschau.de/news/17-08-2017-fraunhofer-institut-entwickelt-erfrischungsgetraenk-aus-lupinen/>

Senkt mediterrane Ernährung das Risiko für Nierenerkrankungen?

Eine Arbeitsgruppe der European Renal Association – European Dialysis Transplant Association nimmt an, dass eine mediterrane Ernährung sich nicht nur positiv auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sondern auch auf Nierenerkrankungen auswirkt. Ausschlaggebend dafür sind vor allem die durchschnittliche Eiweißzufuhr von 0,8 Gramm/Kilogramm Körpergewicht/Tag, sowie die Fettsäurezusammensetzung und die Aufnahme von Kohlenhydraten mit einem niedrigen glykämischen Index. Die frische Zubereitung sorgt für eine niedrigere Salz- und Phosphataufnahme als bei anderen Ernährungsformen. Ein mögliches Problem sieht die Arbeitsgruppe in der hohen Kaliumaufnahme durch den großen Obst- und Gemüseanteil und empfiehlt Risikopatienten daher eine regelmäßige Kontrolle der Serumkaliumwerte.

<https://www.bzfe.de/inhalt/mediterrane-kueche-auch-gut-fuer-nierenkranke-30720.html>

„10 Regeln der DGE“ - aktualisiert

Seit 1956 bieten die „10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)“ Verbrauchern eine Hilfestellung für ausgewogene und genussvolle Ernährung im Alltag. Nicht Ge- oder Verbote, sondern praktische Empfehlungen für eine optimale Lebensmittelauswahl stehen dabei im Vordergrund. Die Regeln wurden nun auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse aktualisiert und lauten wie folgt:

1. Lebensmittelvielfalt genießen
2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“
3. Vollkorn wählen
4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen
6. Zucker und Salz einsparen
7. Am besten Wasser trinken
8. Schonend zubereiten
9. Achtsam essen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Auch die Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) hat nun aktualisierte Regeln veröffentlicht.

<https://www.ernaehrungs-umschau.de/news/30-08-2017-dge-aktualisiert-ihre-10-regeln/>

<http://www.oege.at/index.php/bildung-information/empfehlungen/allgemeine-empfehlungen/2-uncategorised/1126-empfehlungen-10-regeln-dge>

-