

Ernährung im Rampenlicht

PRESSE



Die Zukunft? Folienpackung aus Milcheiweiß

Weltweit werden Lebensmittel traditionell in erdöl-basierten Plastikverpackungen angeboten um die Produkte vor Verderb zu schützen. Konsumenten sehen den anfallenden Müll nicht erst seit den Diskussionen um Plastikteile in den Weltmeeren zunehmend kritisch. Forscher der American Chemical Society haben in diesem Zusammenhang nun einen ganz neuen Werkstoff vorgestellt: eine Folie aus dem Milchprotein Casein, versetzt mit etwas Zitrus-Pektin zur „Verstärkung“. Den amerikanischen Wissenschaftlern zufolge hat die Casein-Folie den Vorteil, dass sie wesentlich feinporiger und somit dichter und stabiler ist als bisher entwickelte biologisch abbaubare Verpackungen. Außerdem sieht die Verpackung nicht nur aus wie eine Folie, luftdicht sei sie auch und stehe zudem nicht im Verdacht, unerwünschte chemische Substanzen abzugeben – sie sei sogar essbar.

<http://www.aid.de/inhalt/essbare-folienpackung-aus-milcheiweiss-28281.html>

Lassen sich komplexe Kohlenhydrate mit neuem Geschmacksinn erschmecken?

Süß, sauer, salzig, bitter und umami – diese 5 Geschmacksrichtungen kann unsere Zunge unterscheiden. Forscher der Oregon State University haben einen weiteren Geschmack beschrieben: „starchy“! Bisher ist erwiesen und anerkannt, dass Menschen Mono- und Disaccharide wie süße Substanzen schmecken können, jedoch keine langkettigen Oligo- und Polysaccharide. In einer kleinen Studie wurden nun fünf verschiedene Experimente mit über 100 Testpersonen durchgeführt, um den menschlichen Geschmackssinn diesbezüglich zu prüfen. Dabei blockierten die Forscher bei einigen Testpersonen mit der Substanz Lactisol die Rezeptoren für süß auf der Zunge. Fazit: Die Probanden konnten anschließend den Geschmack verschiedener Zuckerarten nicht mehr erkennen, dafür schmeckten sie jedoch die komplexen Kohlenhydrate heraus und

beschrieben ihren Geschmack als „starchy“.

<http://www.ernaehrungs-umschau.de/news/12-09-2016-koennen-wir-komplexe-kohlenhydrate-direkt-erschmecken/>

Verdirbt kurzkettige Fettsäure den Appetit auf Junkfood?

In einer aktuell veröffentlichten Studie haben britische Wissenschaftler Interessantes herausgefunden: Die kurzkettige Fettsäure Propionat verringert die Lust auf klassische Kalorienbomben wie Burger, Pizza & Süßigkeiten! Demnach regt Propionat die Freisetzung appetithemmender Botenstoffe im Darm an und zügelt so die Lust auf Junkfood. Für die Untersuchung erhielt eine Testgruppe täglich zehn Gramm Propionat, die andere nicht. Während eines anschließenden Hirn-Scans wurden den Probanden Bilder von Lebensmitteln mit hohem oder geringem Kaloriengehalt gezeigt. Das Fazit: Bei den Teilnehmern mit künstlich erhöhtem Propionat-Spiegel zeigte das Belohnungszentrum des Gehirns – mit einem Auslöser von Heißhunger – beim Anblick von Junkfood und Schokolade weit weniger Aktivitäten als bei den Teilnehmern der Kontrollgruppe. Im Praxistest erhielt dann noch jeder Teilnehmer eine große Schüssel Nudeln mit Tomatensoße. Auch hier aß die Propionat-Gruppe im Durchschnitt um 10 % weniger Nudeln als die Kontrollgruppe.

<http://derstandard.at/2000044779542/Studie-Propionat-verdirbt-den-Appetit-auf-Junk-Food>

Deutschland: Jedes vierte Tierprodukt stammt von krankem Nutztier

Lebensmittel mit tierischen Zutaten stammen zum Großteil von kranken Nutztieren – das ist das Fazit einer Auswertung wissenschaftlicher Studien durch die Verbraucherschutzorganisation Foodwatch. Demnach macht mindestens jede zweite Milchkuh einmal im Jahr haltungsbedingte Krankheiten durch und etwa jeder zehnte Liter Milch stammt von einer Kuh mit entzündetem Euter. Laut Schlachthofbefunden litt etwa jedes zweite Schwein an haltungsbedingten Krankheiten. Außerdem war statistisch gesehen mindestens jedes vierte Hähnchen vorher ein kranker Hahn und 4 von 10 Eiern wurden von einer Henne mit Knochenbrüchen gelegt. Zwar lassen sich die Studien aufgrund der uneinheitlichen Datenlage nur näherungsweise zusammenfassen, Konsumenten müssen jedoch davon ausgehen, dass mindestens jedes vierte Tierprodukt von einem kranken Tier stammt.

<http://www.foodwatch.org/de/presse/pressemitteilungen/studienauswertung-mindestens-jedes-vierte-tierprodukt-stammt-von-einem-kranken-nutztier/>

Amazon plant kleine Lebensmittelläden

Medienberichten zufolge will der Internethändler Amazon in Zukunft nach der Eröffnung erster Buchhandlungen auch im Lebensmittelbereich auf den stationären Handel setzen! Geplant sei die Eröffnung kleiner Läden für Lebensmittel – das schreibt das Wall Street Journal unter Berufung auf eingeweihte Kreise. Der Konzern bereite außerdem den Einsatz von Drive-In-Stationen vor, an denen Kunden mit dem Auto vorfahren und Lebensmittel-Lieferungen abholen könnten. Der Plan wird dem Bericht nach intern als „Project Como“ bezeichnet und soll zunächst Teil des bislang nur in den USA und London verfügbaren Angebots Amazon Fresh sein.

<http://lebensmittelpraxis.de/handel-aktuell/16198-amazon-plant-kleine-lebensmittellaeden.html>

Helle Verpackungen lassen Produkte gesünder erscheinen

Um Gesundheit auszustrahlen, wird eine Vielzahl von Verpackungen vermeintlich gesunder Produkte oft in hellen Farben, etwa hellblau oder leichtrosa, gestaltet. Wissenschaftler aus Deutschland haben in einer Studie deshalb erforscht, ob helle Farben tatsächlich einen gesünderen Eindruck erwecken. Das Ergebnis: Die Verpackungen werden als „leichter“ wahrgenommen. Wenn die Zeit beim Einkaufen knapp ist, dann hilft dieser Eindruck dabei, schnell in gesund oder ungesund einzustufen. Allerdings werden die leichten, hellen Farben auch gleichzeitig für Geschmackseinbußen assoziiert. Das rührt daher, dass zum Beispiel reife, süße Früchte in der Natur meist kräftige Farben haben. Vor allem weniger gesundheitsbewusste Konsumenten seien für Geschmacksrückschlüsse aufgrund heller Verpackungen anfällig, mit entsprechend negativen Auswirkungen für die Kaufentscheidung, schreiben die Studienautoren.

<http://derstandard.at/2000046295844/Helle-Verpackungen-suggestieren-gesund>

Fragen und Antworten zur MEAL-Studie

In Deutschland untersucht die BfR-MEAL-Studie (Mahlzeiten für die Expositionsschätzung und Analytik von Lebensmitteln) zum ersten Mal großflächig, in welchen Konzentrationen Stoffe durchschnittlich in Lebensmitteln enthalten sind und welche gesundheitlichen Risiken bei der Verarbeitung und Zubereitung von Lebensmitteln entstehen können. Die Studie berücksichtigt mehr als 90 % der gesamten deutschen Lebensmittelpalette und analysiert die Speisen jeweils so wie sie als fertige Gerichte typischerweise verzehrt werden. Für die 2015 gestartete Studie arbeiten Wissenschaftler mit Küchen- und Einkaufspersonal zusammen. Neben einem internationalen Studienbeirat gibt es Expertengruppen für die jeweiligen zu

untersuchenden Stoffgruppen wie Nährstoffe, pharmakologisch wirksame Substanzen, Prozesskontaminanten etc. Die BfR-MEAL-Studie ist auf insgesamt sieben Jahre angelegt und läuft bis zum Jahr 2021. Ziel ist es, realistische Aussagen über die Aufnahme von Stoffen aus Lebensmitteln zu treffen.

http://www.bfr.bund.de/de/fragen_und_antworten_zur_bfr_meal_studie-198931.html

EFSA legt Referenzwert für die Aufnahme von Vitamin D fest

Das Gremium für diätetische Produkte, Ernährung und Allergien (NDA) legte eine angemessene Aufnahmemenge (Adequate Intake – AI) von 15 µg pro Tag für gesunde Personen fest, die älter als ein Jahr sind. Dies schließt schwangere und stillende Frauen mit ein. Der Referenzwert für Kleinkinder im Alter von 7-11 Monaten wurde auf 10 µg pro Tag festgelegt. Die Referenzwerte basieren auf der Annahme minimaler Sonneneinstrahlung und folglich begrenzter Mengen an vom Körper selbst gebildetem Vitamin D.

<http://www.efsa.europa.eu/de/press/news/161028>

EFSA: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr von Kalium

Auf Ansuchen der Europäischen Kommission hat das EFSA Gremium für Diätische Produkte, Ernährung und Allergien (NDA) Referenzwerte für die angemessene tägliche Aufnahme (Adequate Intake – AI) von Kalium festgelegt. Das Gremium ist der Auffassung, dass randomisierte kontrollierte Studien und eine Beobachtungsstudie in einer europäischen Erwachsenenpopulation nachweisen, dass eine Kaliumaufnahme von 3.500 mg positive Auswirkungen auf den Blutdruck bei Erwachsenen hat. Darüber hinaus gibt es konsequente Hinweise aus Beobachtungsstudien, dass eine Kalium-Zufuhr unter 3.500 mg/Tag mit einem höheren Risiko eines Schlaganfalls verbunden ist. Für Kleinkinder im Alter von 7 bis 11 Monaten wurde eine AI von 750 mg / Tag ermittelt. Für Kinder wurden AIs von 800 mg / Tag (1-3 Jahre alt) bis 3.500 mg / Tag (15-17 Jahre alt) festgelegt. Für laktierende Frauen wurde die Kaliummenge, die erforderlich ist, um die Verluste an Kalium durch Muttermilch auszugleichen, auf eine AI von 4.000 mg / Tag geschätzt.

<http://www.efsa.europa.eu/de/efsajournal/pub/4592>