

Ist Obst&Gemüse heute nicht mehr
so gesund wie vor 50 Jahren?

Wien, Februar 2004 (VEÖ) – **In der Bevölkerung kursiert immer öfter das Vorurteil, die Böden seien durch intensive landwirtschaftliche Nutzung sowie durch negative Umweltfaktoren an Nährstoffen verarmt. Dies führe in weiterer Folge zu einer Abnahme des Nährstoffgehaltes in Lebensmitteln pflanzlichen Ursprungs. Dieses Vorurteil wird unter anderem für z.T. aggressiv formulierte Werbeaussagen verwendet. Die Daten- und Faktenlage dazu ist aber insgesamt mager, teilweise widersprüchlich und hält einer wissenschaftlichen Analyse vielfach nicht stand. Tatsache ist, dass es nur bei einigen Mikronährstoffen in manchen Bevölkerungsgruppen zu Versorgungsengpässen kommt, deren Ursache aber meist im falschen Umgang mit wertvollen Lebensmitteln liegt.**

Gerüchte verbreiten sich häufig rascher als seriöse Tatsachen. Oft wird mit Angst machenden Thesen der Eindruck vermittelt, dass die heutige Nahrung uns nicht mehr in der notwendigen Menge mit allen essenziellen Nährstoffen versorgen könne. Es scheint, nur der tägliche Griff zur Vitamin- und Mineralstoffpille könnte uns gesund halten. Behauptungen, durch intensive Landwirtschaft, Anbau in Glashäusern und der durch Umweltschmutz bedingte saure Regen seien Böden und Pflanzen nicht mehr so nährstoffreich wie einst, halten sich in den Köpfen verunsicherter Esser hartnäckig.

Analysemethoden im Wandel der Zeit

Als Argument wird häufig auf den Vergleich von Nährstoffdaten aus alten und neuen Tabellen zum Nährstoffgehalt der Lebensmittel verwiesen, die teilweise massiv voneinander abweichen. Die Fortschritte der analytischen Messmethoden erlauben es heute, dass Stoffgemische in ihre Einzelkomponenten aufgetrennt und analysiert werden können. Am Beispiel der Carotinoide zeigt sich dessen große Bedeutung: Carotinoide wurden früher als gesamte Stoffgruppe nachgewiesen und gemessen. Heute ist es möglich, das Pro-Vitamin Carotin aufzuschließen und seine einzelnen, verschiedenen Carotinoide zu analysieren. Aktuelle Tabellen beziehen sich nur noch auf den Gehalt an β -Carotin statt auf Gesamt-Carotin, wie das in älteren Tabellen der Fall war. Der β -Carotingehalt eines Lebensmittels ist aber naturgemäß deutlich niedriger als sein Gesamt-Carotingehalt.

Landschaftsökologen schätzen den Nährstoffgehalt der Böden im Vergleich zu früher heute sogar als besser ein. Dies ergab eine in Deutschland durchgeführte bundesweite Expertenbefragung aus den Bereichen Lebensmittelchemie, Pflanzen- und Gartenbau. Durch Wechsel in der Fruchtfolge und der auf Ausgleich des Nährstoffentzugs ausgerichteten Düngung gelangen Mineralstoffe und Spurenelemente in die Böden. Entsprechende gesetzliche Regelungen verhindern Nährstoffüberschüsse durch übertriebenen Düngemiteleinsatz.

Besser wenig als gar nichts

Der Nährstoffgehalt eines pflanzlichen Lebensmittels kann nicht ausschließlich auf Boden und Anbaumethode zurückgeführt werden. Jeder Schritt – vom Saatgut bis zur zubereiteten Speise muss berücksichtigt werden. Entscheidenden Einfluss auf den Vitamingehalt der Pflanze nehmen die Faktoren Erntezeitpunkt, Klima (besonders Licht), Pflanzenabstand und Sortenwahl. Eine im Sommer geerntete Freilandtomate ist aufgrund der UV-Strahlung um ein Vielfaches reicher an Vitamin C und dem Carotinoid Lycopin als ein im Winter geernteter Glashaushausparadeiser. Dies rechtfertigt aber nicht den monatelangen Verzicht auf die in Österreich so beliebten "Paradiesfrüchte", da suboptimale Vitaminaufnahme immer noch besser ist als totale Vitaminkarenz. Die Mineralstoffversorgung von Gewächshausgemüse ist durch die bei dieser Anbaumethode gut kontrollierbaren Bedingungen besser regulierbar als im Freiland.

Vermeintliche versus tatsächliche Gefahren

Von überragender Bedeutung betreffend Nährstoffgehalt von Obst & Gemüse stellen Lager- und Zubereitungsmethoden sowohl in der Industrie und im Handel als auch im eigenen Haushalt dar. Einige Vitamine sind sehr empfindlich gegenüber äußeren Einflüssen wie Licht, Sauerstoff, Hitze und Wasser. Die großwirtschaftliche Lagertechnik hat sich in den letzten Jahrzehnten derart weiter entwickelt, dass sich dieser Fortschritt unter anderem auch positiv auf den Vitamingehalt von Obst und Gemüse auswirkt. Unter kontrollierter Atmosphäre (CA-Lager) werden Reife- und Stoffwechselforgänge stark verlangsamt. Dies hat zur Folge, dass z.B. ein Apfel nach fünf Monaten im CA-Lager noch dieselbe Vitamin C-Menge enthält, während bei Lagerung im Kühllager in der gleichen Zeit etwa 70 % abgebaut werden. Diese Kontrollmöglichkeit endet aber spätestens bei der Auslieferung an den Handel. Gängige Einkaufsgewohnheiten (auf Vorrat, wider die Saison), lange Garzeiten und Warmhaltezeiten machen diese Vitaminvorteile leider wieder wett. Um Nährstoffverluste im Gemüse und Obst zu minimieren, ist daher der Griff zu saisonaler Frischware oder Tiefkühlware zu empfehlen. Kurze und schonende Garzeiten sind Voraussetzung für den größtmöglichen Erhalt von sensiblen Schutzstoffen.

Verluste an hitzeempfindlichen Vitaminen im Gemüse (Auslaugverluste und Zerstörung durch Hitzeeinwirkung), Quelle: AID		
	Vitamin C	Vitamin B1
Kochen	50%	35%
Dämpfen	30%	20%
Dünsten	25%	10%

So gesund is(s)t Österreich

1991 wurde damit begonnen, den Ernährungszustand verschiedener Bevölkerungsgruppen in Österreich zu erheben und zu dokumentieren. Die Follow-up-Daten, die als Grundlage zur Beschreibung des langfristigen Ernährungszustandes dienen, wurden nun im zweiten Österreichischen

74. VEÖ Presseinformation

Ernährungsbericht 2003 veröffentlicht. In diesem Zusammenhang wurde festgestellt, dass die Zufuhr einiger Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente) innerhalb mehrerer Bevölkerungsgruppen niedriger als empfohlen ist und sich auch der Versorgungsstatus (Blutuntersuchungen) als verbesserungswürdig darstellt. Besondere Aufmerksamkeit ist Folsäure, Jod und Kalzium zu widmen, auch die Vitamin D-Zufuhr ist bei einem Großteil der Bevölkerung unzureichend. Mittelfristige Verbesserung ist bei Senioren (Vitamin C, E, B1, B2 und Magnesium) und Lehrlingen (Vitamin C, E, B1, B2 und Magnesium) anzustreben. Generell kann die Versorgungslage aber als gut beurteilt werden, wenngleich auch in einzelnen Bereichen Verbesserungen möglich sind. Der Lebensmittelverbrauch in Österreich zeigt einen deutlichen Trend in die wünschenswerte Richtung. Dennoch liegen immer noch Welten zwischen dem Konsum von Obst und Gemüse in Österreich im Vergleich zu Mittelmeerländern. So isst der Italiener deutlich mehr Gemüse wie der Österreicher. Der schwarze Peter bei der Nährstoffversorgung darf daher nicht Karotte, Birne & Co. zugeschoben werden. Vielmehr ist der Gusto auf die nährstoffreichen Acker- und Baumfrüchte hierzulande nur knapp als genügend einzustufen.

Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile

Nach derzeitigem Erkenntnisstand muss davon ausgegangen werden, dass die schützende Wirkung pflanzlicher Lebensmittel auf der Gesamtheit aller Inhaltsstoffe und nicht auf einzelnen Substanzen beruht. Jedes Lebensmittel besitzt ein individuelles Spektrum an Nährstoffen. Wissenschaftler vermuten einen Ergänzungseffekt pflanzlicher Inhaltsstoffe. Ein Nährstoffpräparat enthält oft nur einzelne, isolierte Substanzen, wodurch dieser Ergänzungseffekt nicht erzielt werden kann. Mit anderen Worten: der Körper braucht nicht nur das Vitamin C, sondern den ganzen Paprika.

Die täglichen Portionen Obst, Gemüse, und Getreideprodukte ersparen nicht nur teure Supplemente, sie liefern zudem eine Reihe pflanzlicher Schutzstoffe, die unser Körper so dringend braucht.

*Autorinnen: Mag. Eva Unterberger, eva.unterberger@essenziell.at, 0699/154 55 962
Mag. Sabine Bisovsky, sabine.bisovsky@essenziell.at, 0699/154 55 963*