

Ernährung im Rampenlicht



Fermentiertes Soja für ein längeres Leben?

Der gesundheitliche Nutzen von Sojaprodukten wird immer wieder kontrovers diskutiert. Sie sind reich an Eiweiß und enthalten viele ungesättigte Fettsäuren und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe und einige Studien liefern Hinweise auf positive Effekte hinsichtlich Cholesterin und Übergewicht. Japanische Forscher haben in einer Studie nun die Daten von knapp 43.000 Männern und 50.000 Frauen aus Japan zwischen 45 und 74 Jahren über einen Zeitraum von 15 Jahren ausgewertet. Laut den Ergebnissen zeigte sich kein Zusammenhang zwischen dem Gesamtverzehr von Soja und dem Sterberisiko. Verglich man aber die Teilnehmer mit dem höchsten Konsum an fermentierten Sojaprodukten mit jenen die am wenigsten davon zu sich nahmen, zeigte sich eine um 10 % niedrigere Mortalität. Der Verzehr von Natto (fermentierte Sojabohnen) führt zu einem deutlich niedrigeren Risiko an kardiovaskulären Erkrankungen zu sterben. Mögliche Faktoren sind der Anteil an Ballaststoffen, Kalium und biologisch aktiven Komponenten dieser Produkte.

<https://www.wissenschaft.de/gesundheit-medizin/verlaengert-soja-das-leben/>

Regelmäßig Essen und Schlafen gegen Übergewicht?

Wissenschaftler der Universität Barcelona haben an rund 1.100 Personen (18- bis 25 J) den Zusammenhang zwischen Essenszeiten und dem Risiko für Übergewicht untersucht. Jene Teilnehmer, die den Zeitpunkt ihrer drei Hauptmahlzeiten am Wochenende veränderten, hatten einen höheren BMI. Der Effekt war besonders deutlich, wenn sich die Essenszeiten um mehr als 3,5 Stunden verschoben (BMI +1,34). Faktoren wie die Nahrungsqualität, Bewegung, unterschiedliche Schlafenszeiten und die Veranlagung zu Eule oder Lerche hatten keinen Einfluss auf das Ergebnis. Als Ursache vermuten die Forscher eine Störung der inneren Uhr bzw. des Biorhythmus – vergleichbar mit einem „Jetlag“.

<https://www.bzfe.de/inhalt/uebergewicht-am-wochenende-35074.html>

Schwerpunktaktion zu PAK und Pyrrolizidinalkaloiden: Probleme bei Oregano

Im Rahmen einer Schwerpunktaktion der AGES wurden 39 Proben von Gewürzen und 37 Proben getrocknete Kräuter auf ihren Gehalt an polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffen (PAK) und Pyrrolizidinalkaloiden untersucht. Sechs Kräuterproben von Oregano wurden aufgrund ihres erhöhten Gehalts an Pyrrolizidinalkaloiden beanstandet.

<https://www.ages.at/wissen-aktuell/publikationen/pak-und-pyrrolizidinalkaloide-in-getrockneten-kraeutern-und-gewuerzen/>

Diagnose durch Kaugummi?

Forscher der Universität Würzburg entwickeln aktuell einen Kaugummi, der bei krankmachenden Bakterien im Speichel Bitterstoffe freisetzt. Man könnte somit schmecken, wenn eine Entzündung im Mundraum vorliegt. Die Bitterstoffe liegen in einer Hülle von Aminosäuren, die nur durch bestimmte – typischerweise bei bakteriellen Infektionen vorhandene – Enzyme abgebaut wird. Andernfalls schmeckt der Kaugummi neutral. Ein Startup will daraus nun einen Schnelltest für etwa Parodontitis, Mandelentzündung oder postoperative Entzündungen nach dem Einsetzen von Zahnimplantaten entwickeln. Auch wäre der Kaugummi für die Detektion von viralen Erregern (z.B. Influenzaviren) einsetzbar, solange diese im Speichel nachweisbar sind.

<https://www.scinexx.de/news/medizin/kaugummi-warnt-vor-infektionen/>

Hanflebensmittel im Trend

Hanf wird derzeit als Superfood in verschiedenen Produkten angeboten. Es gibt Müsliriegel mit Hanf, Hanf-Drinks, Hanf-Schokolade und sogar Hundefutter mit Hanf. Hanfsamen enthalten viele wertvolle Inhaltsstoffe wie B-Vitamine oder Mineralstoffe und haben einen hohen Ballaststoffgehalt. Auch Hanfsamenöl weist viele gute Eigenschaften auf. Berausches THC, das in den Blüten und Blättern von Hanfpflanzen vorkommt, ist in den Samen nicht enthalten. Kommen die Samen jedoch bei der Ernte mit Pflanzenteilen, die einen höheren THC-Gehalt aufweisen in Berührung, kann THC möglicherweise in nachweisbaren Mengen in Hanfsamen und daraus hergestellten Produkten nachgewiesen werden. Einen einheitlichen Grenzwert für THC in Lebensmitteln gibt es in Europa bislang noch nicht. Vom Bundesinstitut für Risikobewertung gibt es Orientierungswerte: 0,005 ppm für Getränke, 5 ppm für Speiseöle und 0,15 ppm für alle anderen Lebensmittel.

<https://www.bzfe.de/inhalt/trendlebensmittel-hanf-35193.html>

Honig aus China entspricht selten den EU-Standards

Wetterbedingt ging im vergangenen Jahr die heimische Honigproduktion um bis zu 50 % zurück. Um den Bedarf weiterhin zu decken, wird vermehrt auf importierten Honig zurückgegriffen. Mit 80.000 Tonnen ist China dabei das Hauptherkunftsland. Etwa jede Fünfte getestete Honigprobe entsprach jedoch nicht. Der Honig wird unter anderem mit Reissirup gestreckt oder unreif geerntet, sodass der Wassergehalt noch sehr hoch ist. Getrocknet wird er durch Maschinen, wodurch wertvolle Inhaltsstoffe verlorengehen. Um die Pollenanalyse zu umgehen, mit der festgestellt werden kann, woher der Honig stammt, werden die Pollen gänzlich entfernt. Mittlerweile verlangen 16 EU-Länder eine bessere Kennzeichnung des Honigs. Laut derzeitigen Vorschriften muss bei EU-Honig, der mit importiertem Honig vermischt wurde, nur angegeben werden, dass es sich um eine Mischung von Honig aus EU- und Nicht-EU Ländern handelt. Für Konsumenten ist daher nicht nachvollziehbar, wie viel importierter Honig sich im Produkt befindet.

<https://help.orf.at/stories/2998941/>

Geringeres Herzinfarktrisiko durch Chilischoten?

In einer im Journal of the American College of Cardiology publizierten Studie wurden die Auswirkungen häufigen Chilikonsums auf die Sterblichkeit untersucht. 22.811 Personen in der Region Molise in Italien wurden über 8 Jahre beobachtet. Die Wissenschaftler fanden heraus, dass das Mortalitätsrisiko für einen Herzinfarkt bei Personen, die häufig rote Chilischoten aßen, um 40 % niedriger war. Die positiven Eigenschaften von Chilis auf die Gesundheit sind wahrscheinlich auf das entzündungshemmende Capsaicin zurückzuführen. Auch andere Studien aus China und den USA berichteten über ein niedrigeres Mortalitätsrisiko durch Chilikonsum. Allerdings könnten jene Personen, die vermehrt Chilis essen, sich auch insgesamt verstärkt mediterran ernähren und daher aufgrund ihrer gesamten Ernährungsweise ein niedrigeres Sterblichkeitsrisiko aufweisen.

<https://www.foodnavigator.com/Article/2019/12/17/Chilli-linked-to-lower-risk-of-heart-attack-and-stroke-study>

Tahini, Dill oder Matcha: Neue Geschmackstrends im Kommen

Zwei Trend-Kuratorinnen der Culinary Society in Wien haben die kommenden Food-Trends bei Getränken, Süßem und Würzmitteln vorgestellt. Bei den Getränken sind Matcha, Apfelessig und Kombucha die am schnellsten wachsenden Geschmacksrichtungen und sind dem Trend „Better for me“ zuzuordnen. Aromen wie Zwetschke, Yuzu, Kardamom, Tahini, Szechuanpfeffer und Datteln sollen bald ihren Einsatz bei Süßem finden, etwa in Eis oder Cremedesserts. Im Bereich der pikanten Würzmittel sind die thailändische Sauce Sriracha, Miso, Dill und Salbei auf dem Vormarsch.

<https://www.diepresse.com/5775435/tahini-szechuanpfeffer-und-dill-die-trendaromen-der-nachsten-zeit>