

Ernährung im Rampenlicht

PRESSE



Besorgnis in der Bevölkerung: gesundheitliche Folgen durch Konsum von Zucker, Fett oder Salz

Der Verbrauchermonitor des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) untersuchte die Wahrnehmung gesundheitlicher Risiken in der Bevölkerung. Dabei fokussierte sich die Sorge der meisten Befragten auf gesundheitliche Folgen, die durch bestimmte Nährstoffe wie Zucker, Fett oder Salz verursacht werden. Gefolgt werden diese durch ungesunden Lebensstil und Ernährung als Auslöser von gesundheitlichen Nachteilen. Ein generelles Interesse an gesundheitsbezogenen Verbraucherthemen gaben 59 % der Befragten an. Dabei brachten sie Verbraucherzentralen und Organisationen (71 %) sowie der Wissenschaft (69 %) das größte Vertrauen entgegen.

https://www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2022/10/lebensmittel_und_alltagsprodukte__worueber_ist_die_bevoelkerung_besorgt_293234.html

FAQ des BfR: Trinkwasser und Hygiene

Wasser spielt in Form von Mineralwasser, aber auch als Leitungswasser eine zentrale Rolle in der ausgewogenen Ernährung. Die mikrobiellen Risiken dieses idealen Durstlöschers und die Unterschiede zwischen den verschiedenen Wasserarten sind Thema einer neu veröffentlichten Zusammenstellung von Fragen und Antworten des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR). Darin sind neben Informationen zur Haltbarkeit auch nützliche Hinweise bezüglich der Wasserqualität und möglichen Unterschieden beim Verpackungsmaterial enthalten.

https://www.bfr.bund.de/de/hygienischer_umgang_mit_mineral_quell_und_tafel_sowie_trinkwasser_im_haushalt-293211.html

Pflanzliche Farbstoffe im Trend

Einen Überblick zu Farbstoffen pflanzlichen Ursprungs liefert eine aktuelle Zusammenstellung des TÜV SÜD. Pflanzliche Farbpigmente liegen momentan vor allem im Trend, da sie im Gegensatz zu den meisten regulären Farbstoffen nicht als E-Nummern in der Zutatenliste aufgeführt werden müssen. Zudem eignen sie sich für das Färben von veganen und Bio-Lebensmitteln. Es ist jedoch zu beachten, dass Färbemittel aus pflanzlichem Ursprung genauso wie synthetische Farbstoffe Allergien und Unverträglichkeiten auslösen können.

<https://www.tuvsud.com/de-de/presse-und-medien/2022/maerz/pflanzliche-farbstoffe-in-lebensmittel>

Knabbergebäck für Kinder nur in kleinen Mengen empfohlen

Konsumentenschützer der Arbeiterkammer (AK) Oberösterreich empfehlen nur elf von 43 getesteten Knabbereien. Problematisch sind hierbei der hohe Salz- und Fettgehalt. Darüber hinaus enthielten acht der getesteten Produkte zugesetzte Aromen und/oder Hefeextrakte, die den Appetit steigern sollen. Obwohl in den meisten Produkten Sonnenblumen- oder Rapsöl eingesetzt wurde, enthielten fünf der getesteten Knabbereien Palmöl. Es empfiehlt sich laut AK, derartige Snacks nur gelegentlich in kleinen Mengen zu genießen und auf einen Salzgehalt von höchstens 1,5 g/100 g zu achten.

<https://kurier.at/leben/essen-trinken/kinder-sollen-knabberzeug-nur-in-kleinen-mengen-geniessen/401931298>

Tierarzneimittelrückstände: niedrigster Anteil der Überschreitungen seit elf Jahren

Laut den neuesten vorliegenden Daten der EFSA überschritt ein Prozentsatz von lediglich 0,19 % der getesteten Lebensmittel im Jahr 2020 die festgelegten Höchstgehalte. Dies ist ein weiterer Rückgang im Vergleich zu 2019 (0,30 %). Neben der gestiegenen Einhaltung in Bezug auf Thyreostatika (schilddrüsenhemmende Mittel), Steroide und weitere Arzneien, sind auch deutlich weniger Überschreitungen im Bereich der Antihelminthika (Wurmmittel) verzeichnet worden. Einen Überblick über diese und weitere Ergebnisse bietet der aktuelle Bericht des Monitorings von Tierarzneimittelrückständen und anderen Substanzen in lebenden Tieren und tierischen Lebensmitteln.

<https://www.efsa.europa.eu/de/news/veterinary-drug-residues-food-compliance-rates-highest-decade>

Stellungnahme der EFSA: Tageshöchstmenge für zugesetzte und freie Zucker?

Der von der EFSA veröffentlichte Bericht diskutiert eine maximale Aufnahmemenge von Zucker in der Nahrung. Zugesetzte und freie Zucker finden vor allem in raffinierter Form zur Süßung von Speisen Anwendung und sind in Naturprodukten wie Honig oder Fruchtsäften zu finden. In der Stellungnahme wurden die Auswirkungen der unterschiedlichen Zuckerarten im Zusammenhang mit chronischen Stoffwechselerkrankungen, schwangerschaftsbedingten Risikofaktoren und Zahnkaries betrachtet. Eine einheitliche Tageshöchstmenge für Zucker konnte nicht festgelegt werden, da sein Einfluss auf die Entstehung assoziierter Erkrankungen unterschiedlich stark ist. Dennoch empfiehlt die EFSA die Aufnahme zugesetzter und freier Zucker im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung so gering wie möglich zu halten.

<https://www.efsa.europa.eu/de/news/added-and-free-sugars-should-be-low-possible>

Folgen der Globalisierung: Fischerei als Treiber der Mangelernährung

Fisch gilt als besonders nährstoffreiches und gesundes Lebensmittel. Häufig kommt es jedoch aufgrund von Fischerei in fremden Gewässern und dem internationalen Fischhandel zu einer ungerechten Aufteilung dieser wichtigen Nahrungsquelle. Betroffen sind vor allem Länder, deren Bevölkerung ohnehin schon Probleme mit einer mangelhaften Ernährung hat. Beobachtet wird u.a. die Verteilung von Nährstoffen wie Eisen, Kalzium, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin A und Proteinen. Reiche Länder wie Norwegen oder Großbritannien sind trotz ihres Fischexports ausreichend mit diesen Nährstoffen versorgt. Anders sieht es jedoch bei afrikanischen Nationen und kleinen Inselstaaten wie zum Beispiel Namibia oder den Malediven aus: Diese können die Nährstoffverluste oftmals nicht durch andere Ressourcen ersetzen.

<https://science.orf.at/stories/3213294/>

FAQ des BfR: Rückstände von Ethylenoxid in Lebensmitteln

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hat eine Zusammenstellung von Informationen rund um mögliche Gesundheitsrisiken von Ethylenoxid¹ und 2-Chlorethanolrückständen in Lebensmitteln veröffentlicht. 2-Chlorethanol spielt hierbei eine wichtige Rolle als Umwandlungsprodukt von Ethylenoxid, da dieses nicht in der Lebensmittelproduktion eingesetzt werden darf. Überwachungsbehörden der Länder haben Rückstände dieser erbgutverändernden und krebsauslösenden Substanzen in verschiedenen Lebensmitteln und

Lebensmittelzutaten, darunter Sesamsamen und Gewürze, nachgewiesen.

https://www.bfr.bund.de/de/gesundheitsrisiko_von_ethylenoxid_in_lebensmitteln-299015.html

Forderung nach einheitlichen Höchstmengen: Vitamine und Mineralstoffe

Bereits seit einigen Jahren fordern die europäischen Verbraucherzentralen Höchstmengen für Mikronährstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln. Die EU kündigte bereits vor 20 Jahren einheitlich festgelegte Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe an. Seit 2020 gibt es nun wieder eine Arbeitsgruppe der EU-Kommission, die einheitliche Höchstmengen erarbeiten soll. Entsprechende Vorschläge für Höchstmengen in Nahrungsergänzungsmitteln und für die Anreicherung von Lebensmitteln wurden im März 2021 vom BfR vorgelegt. Aktuell gibt es in Deutschland lediglich unverbindliche Empfehlungen des BfR, an welche sich Hersteller jedoch nur selten halten. Zusätzlich besteht auch ein Bedarf an einheitlichen Regelungen für weitere Zutaten wie etwa Pflanzenstoffe.

<https://www.verbraucherzentrale.de/aktuelle-meldungen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/endlich-hoehchstmengen-fuer-vitamine-und-mineralstoffe-46711>

Verzehr von Kuhmilch auf Minimum gesunken

Der Konsum von Kuhmilch ist in Deutschland auf dem niedrigsten Stand seit Jahrzehnten. Im Jahr 2021 betrug der Pro-Kopf-Verbrauch von Trinkmilch im Durchschnitt noch 47,8 Kilogramm. Dies ist der niedrigste Wert seit Beginn der gesamtdeutschen Erfassungen im Jahr 1991. Daten der alten Bundesrepublik zeigen sogar, dass im Jahr 1970 der Verbrauch von Trinkmilch noch bei mehr als 80 Kilogramm im Jahr lag. Grund für die starke Abnahme ist möglicherweise die steigende Beliebtheit pflanzlicher Milchalternativen wie zum Beispiel Hafer-, Soja- oder Mandeldrinks.

<https://www.zeit.de/news/2022-05/30/deutsche-trinken-so-wenig-kuhmilch-wie-nie>

Warum uns nachhaltige und gesunde Ernährung manchmal schwer fällt

Entgegen der hohen Zustimmung bei regionalen und biologisch produzierten Lebensmitteln wird im Supermarkt doch häufiger zu Lebensmitteln gegriffen, die mit diesen Werten nicht übereinstimmen. Ursache hierfür ist möglicherweise, neben anderen Faktoren, die Tatsache, dass wir gesunde Lebensmittel weniger mit dem Genuss assoziieren. Zudem gibt es oft einen großen Abstand zwischen unseren Idealen und unserem tatsächlichen Handeln. Als wichtiger Faktor zur Überwindung dieser Konsumbarriere wird u.a. die positive Assoziation und

Emotion mit dem Lebensmittel gesehen. Dazu gehört auch der gesellschaftliche Mehrwert, den der Kauf nachhaltiger und gesunder Produkte mit sich bringt.

<https://www.derstandard.at/story/2000136190937/warum-wir-es-selten-schaffen-uns-nachhaltig-und-gesund-zu>

Fleischuntersuchung: Hühner häufiger ungenießbar als Schweine

Unter den geschlachteten Masthühnern war in Deutschland im vergangenen Jahr ein Anteil von 2,1 % nicht zum Verzehr geeignet. Dieser stieg gegenüber dem Vorjahr (1,7 %) deutlich an. Bei den Mastschweinen wurde bei der amtlichen Fleischuntersuchung ein Anteil von 0,2 % als ungenießbar eingestuft und entspricht somit dem gleichen Wert wie im Vorjahr. Ursache für die Untauglichkeit bei den Masthühnern sind in den meisten Fällen (29,4 %) Entzündungen der Haut. Schweine wiesen bei Untersuchungen der Organe Entzündungen der Lunge (5,7 %) sowie Parasiten in der Leber (10,4 %) auf. Insgesamt gilt es, die Tiergesundheit in den Ställen, egal ob biologisch oder konventionell, engmaschig zu kontrollieren und die Erkrankungen in Zukunft weiter zu minimieren.

<https://www.zeit.de/news/2022-06/08/fleischkontrolle-huehner-fallen-haeufiger-durch-als-schweine>

CO2 einsparen: Klimafreundliche Speisekarten in der Gastronomie

Die Entscheidung für klimafreundlichere Produkte im Restaurant kann mittels der Gestaltung der Speisekarten beeinflusst werden. Dies stellt ein einfaches Mittel dar, den CO₂-Fußabdruck in der Gastronomie zu senken. Beispielsweise kann eine Veranschaulichung des ausgestoßenen CO₂ im Zusammenhang mit den einzelnen Gerichten die Wahl für klimafreundliche Optionen vereinfachen. Auch die Auswahl zwischen verschiedenen Varianten eines Gerichts, wie etwa vegetarisch oder mit Fleisch, kann die Entscheidung für das Gericht mit einem geringeren CO₂-Fußabdruck erleichtern. Für Restaurantbesitzer und -besucher ist dies eine einfache Möglichkeit, einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten.

<https://science.orf.at/stories/3213056/>