

Ernährung im Rampenlicht

PRESSE



Treibhaus-Effekt: stärkeres Wachstum, aber weniger Nährstoffe?

Ein steigender CO₂-Wert in der Luft infolge von Klimawandel und Treibhausgasen bewirkt eine höhere Photosyntheseleistung und schnelleres Wachstum von Pflanzen. Die Vegetation dürfte durch diesen Effekt laut einer kürzlich veröffentlichten Studie heute rund 30 % mehr CO₂ aufnehmen als noch vor 200 Jahren. Dies könnte laut Untersuchungen aber zu Lasten des Nährstoffgehaltes in Nutzpflanzen gehen. Forscher des US-Landwirtschaftsministeriums haben für eine Studie Reisfelder in China und Japan mit 18 verschiedenen Sorten angelegt. Die Pflanzen wurden im Freiland CO₂-Konzentrationen ausgesetzt, wie sie für Ende des Jahrhunderts in der Atmosphäre prognostiziert werden. Der Feldversuch zeigte eine messbare Reduktion des Nährstoffgehaltes bei fast allen Reissorten. Die Konzentration von Proteinen sank durchschnittlich um 10 %, von Eisen um 8 % und von Zink um 5 %. Besonders stark war der Effekt aber bei den B-Vitaminen, wo die Konzentration an B1, B2 und B5 zwischen 12 und 17 % abnahm, die von Folsäure sogar um 30 %. Leichte Anstiege gab es bei Vitamin E. Da Reis in Asien ein Grundnahrungsmittel ist und auch in Afrika stark an Bedeutung gewinnt, könnte eine sinkende Nährstoffqualität die Gesundheit von Millionen Menschen beeinflussen.

<https://www.wissenschaft.de/gesundheit-medizin/reis-mehr-co2-weniger-naehrstoffe/>

Ö: Zu hohe Keimzahlen bei knapp 30 % der Rohmilch-Proben

Rohmilch wird nicht erhitzt, sondern nach dem Melken nur filtriert und gekühlt und kann daher mit pathogenen Bakterien wie Listerien, Campylobacter oder STEC kontaminiert sein. 74 Proben aus dem Rohmilchautomaten wurden auf ihren mikrobiologischen Status und Rückstände von Reinigungsmitteln untersucht. Es wurden 21 Proben beanstandet, davon 19 wegen erhöhter Keimzahlen. Zwei enthielten

Campylobacter bzw. VTEC/STEC und waren nicht ordnungsgemäß mit dem vorgeschriebenen Hinweis „Rohmilch, vor dem Verzehr abkochen“ versehen. Die Proben wurden als gesundheitsschädlich beurteilt.

https://www.ages.at/wissen-aktuell/publikationen/rohmilch-in-milchautomaten-mikrobiologie-und-gav/?tx_ageswissenaktuellseite_pi1%5Bcategory%5D=all

Küchenutensilien aus Kunststoff gesundheitlich bedenklich?

Das BfR führte eine Risikobewertung für den Übergang von Polyamid (PA)-Oligomeren, also Kunststoffbestandteilen, aus Küchenutensilien in Lebensmittel durch. Diese Oligomere können beim Aushärten des Kunststoffs entstehen und aufgrund der geringen Molekülgröße auf Lebensmittel übergehen. PA-Oligomere stehen nicht im Verdacht krebserregend zu sein, experimentelle toxikologische Daten liegen allerdings bis dato nicht vor. Das BfR legte die unbedenkliche tägliche Aufnahmemenge daher auf 0,09 mg für Personen mit ca. 60 kg fest. Untersuchungen der Lebensmittelüberwachung und des BfR stellten jedoch oft höhere Übergangsmengen in Lebensmittel fest, weshalb vor einer endgültigen Risikobewertung toxikologische Studien durchgeführt werden müssen.

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/polyamid-oligomere-kunststoffbestandteile-aus-kuechenutensilien.pdf>

Gesundheit: Kein Unterschied zwischen Isoglucose und Saccharose

Isoglucose wird aus Traubenzucker (Glucose) erzeugt, welche wiederum aus vorwiegend Maisstärke gewonnen wird. Durch enzymatische Isomerisierung wird ca. 50% der Glucose in Fructose umgewandelt. Dieser High Fructose Corn Syrup (HFCS) entspricht chemisch somit einem Invertzucker, der durch Spaltung von Rübenzucker entsteht. Somit gibt es beim Fruktosegehalt aus ernährungsphysiologischer Sicht kaum eine Differenz zwischen Isoglucose und Saccharose, so das BfR in einer Stellungnahme. Voraussetzung für diese Einschätzung: die Verzehrsmenge an zugesetztem Zucker darf sich nicht deutlich erhöhen. Sollten verarbeiteten Lebensmitteln jedoch Isoglucose-Varianten mit deutlich höherem Anteil an Fruktose zugesetzt werden, empfiehlt sich ein Hinweis, dass hoher Mengen an Fruktose ungünstige Auswirkungen auf den Stoffwechsel haben können.

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/isoglukose-und-saccharose-haushaltszucker-sind-hinsichtlich-des-gefaehrungspotenzials-fuer-die-gesundheit-gleichartig-einzuschaetzen.pdf>

Studie: Fruktose senkt Insulinempfindlichkeit

Auf dem Diabetes-Kongress in Berlin wurden die Ergebnisse einer Studie präsentiert, in der ein Einfluss der üblichen Zufuhr freier Fruktose auf die Insulinempfindlichkeit und den Fettleberindex ermittelt wurde. Dabei zeigte sich, dass freie Fruktose im Schnitt 3,5 % der täglichen Gesamtenergiezufuhr ausmacht. Eine Verdopplung der Zufuhr aus Getränken setzte die Insulinempfindlichkeit deutlich herab und förderte eine

Fettleber, unabhängig vom Diabetes – Status. Der Fettleberindex wurde aus Body-Mass-Index, Taillenumfang, Serumblutfetten und einem Leberwert (Gamma-GT) berechnet.

<https://www.bzfe.de/inhalt/fruktosezufuhr-und-insulinempfindlichkeit-32350.html>

Österreich: Viele Milchprodukte immer noch zu süß

Zwei Drittel der Milchprodukte sind zu süß, kritisiert das vorsorgemedizinische Institut SIPCAN. Für die aktuelle Studie zur SIPCAN-Milchliste wurden 1.154 Milchprodukte zum Trinken und Löffeln auf ihren Zuckergehalt geprüft. Als Richtschnur gilt ein Orientierungswert von maximal 12 g Zucker pro 100 g bzw. pro 100 ml Milchprodukt. Dieser setzt sich aus dem natürlichen Zuckergehalt der Milch und der von der WHO-Empfehlung abgeleiteten Höchstmenge für zugesetzten Zucker von 7,4 g pro 100 g/ml zusammen. Das Ergebnis des aktuellen Test: Bei Milchprodukten zum Löffeln liegt der durchschnittliche Zuckergehalt bei 13,23 g. Der Anteil an „Positivprodukten“ ist damit zwar etwas gestiegen, aber 78,1 % aller Joghurtprodukte, Topfencremes und Puddings entsprechen immer noch nicht den vorgegebenen Grenzwerten. Bei Milchprodukten zum Trinken liegen etwas mehr als 2/3 innerhalb des empfohlenen Werts, der durchschnittliche Zuckergehalt liegt bei 10,8 g.

<https://www.sipcan.at/weltmilchtag-milchprodukte-zu-suumszlig.html>

Pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel gesundheitsschädlich?

Aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse der EFSA hat das BfR die Risikobewertung zu Pyrrolizidinalkaloid-Gehalten in Lebensmitteln aktualisiert. Pyrrolizidinalkaloide (PA) können Schädigungen der menschlichen Leber verursachen und wirken im Tierversuch erbgutverändern und krebsauslösend. Diese Stoffe werden von manchen Pflanzen gegen Fraßfeinde gebildet und können zum Beispiel über Wild- bzw. Unkräuter auf den Feldern in die Lebensmittelkette gelangen. Häufig enthalten aber auch Nahrungsergänzungsmittel (NEM) PA-bildende Pflanzen wie Borretsch, Huflattich, Beinwell, Lungenkraut, Steinsamen, Pestwurz oder Wasserdost. In mehr als der Hälfte der untersuchten NEM wurden PA gefunden, teilweise sogar in akut-toxischen Konzentrationen. Das BfR empfiehlt daher, keine NEM aus PA-haltigen Pflanzen zu konsumieren.

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/aktualisierte-risikobewertung-zu-gehalten-an-1-2-ungesaettigten-pyrrolizidinalkaloiden-pa-in-lebensmitteln.pdf>

Einweggeschirr: Bio-Kunststoffe im Test

Umweltfreundliches Einweggeschirr aus Laub, Palmblättern, Zuckerrohr und Kleie wird bei Gartenpartys immer beliebter. Das deutsche Magazin „Ökotest“ hat dies zum Anlass genommen, Teller und Becher aus diesen nachwachsenden Rohstoffen genauer unter die Lupe zu nehmen. Das Ergebnis: 12 Produkte schnitten

mit „Gut“ ab, der Rest war mittelmäßig bis mangelhaft. Vier Produkte fielen den Testern durch einen strengen Geruch auf. Gut schnitt vor allem Geschirr aus Weizenkleie und Palmblättern ab. Ein generelles Problem sehen die Tester allerdings in der Entsorgung, denn auch Geschirr aus nachwachsenden Rohstoffen wird nur einmal verwendet und danach weggeworfen. Derartige Einwegbecher würden die Umwelt also genauso belasten wie Einweggeschirr aus PET-Kunststoffen, da bei der Herstellung oft Chlorbleiche verwendet wird und die Kompostierung nicht unproblematisch sei.

<https://help.orf.at/stories/2922851/>

Listeriose: Weltweite Rückrufe und eine schwierige Ursachensuche

Im Juli wurden weltweit TK-Gemüseprodukte des Herstellers Greenyard Frozen, die zwischen 13.8.2016 und 20.6.2018 produziert wurden, wegen Listerien zurückgerufen. Die Suche nach der Quelle dauerte beinahe drei Jahre, seit Finnland 2015 ein gehäuftes Auftreten von schweren Infektionen mit einem bestimmten Listerienstamm gemeldet hatte. In Österreich, Finnland, Dänemark, Schweden und Großbritannien erkrankten insgesamt 47 Menschen an diesem Stamm, neun starben. Durch ein neues Analyseverfahren konnten schließlich die Bakterienstämme aller Patienten in Europa abgeglichen werden. In Österreich gerieten bald TK-Gemüsemischungen (sechs verschiedenen Gemüsesorten aus zwölf Ländern) unter Verdacht und auch in Schweden fand man als Quelle TK-Mais. Die AGES machte bereits im Februar in Brüssel auf eine ungarische Fabrik des Herstellers Greenyard als möglichen Verursacher aufmerksam. Da die Maßnahmen im Ermessen der Länder liegen, wurde die Produktion durch die ungarischen Behörden jedoch erst Ende Juni gestoppt und ein Rückruf angeordnet. Eine Desinfektion der Anlage misslang zuvor offenbar. Ein weiterer Grund für die vielen Erkrankungsfälle war voraussichtlich auch der Verzehr des TK-Gemüses in rohem Zustand, etwa als Salatgarnitur. Durch ausreichendes Erhitzen von Lebensmitteln werden Listerien abgetötet. In der Regel erkranken gesunde Menschen dennoch nur selten, gefährdet sind vor allem ältere Personen, Schwangere und Menschen mit geschwächtem Immunsystem. Greenyard selbst, wohl das größte Produktionsunternehmen im Obst- und Gemüsemarkt, sieht keinen Hinweis auf einen ursächlichen Zusammenhang zwischen dem Listerienausbruch in seiner ungarischen Fabrik und den Erkrankungen der vergangenen Jahre.

<https://help.orf.at/stories/2924082/>

Start-up entwickelt Zucker ohne Kalorien

Nach den USA und einigen asiatischen Staaten könnte nun auch die EU bald Zucker fast ohne Kalorien, Allulose oder Psicose genannt, zulassen. Ein Start-up einer großen deutschen Zuckerfabrik hat ein Verfahren entwickelt, mit dem es aus Rübenzucker Allulose herstellen kann. Durch eine Veränderung der Molekülstruktur kann der menschliche Stoffwechsel den Rübenzucker nicht mehr als Energielieferant erkennen. Der Restkaloriengehalt beträgt 0,2 kcal pro Gramm, üblicher Haushaltszucker hat 4 kcal pro Gramm. Das Start-up rechnet daher mit einer Genehmigung der Kennzeichnung „ohne Kalorien“ durch die EU. Für das Süßen von Speisen und Getränken soll sich die Allulose geschmacklich und funktional gut eignen, für das Backen ist das noch unklar.

<https://www.bzfe.de/inhalt/allulose-32566.html>

EU: Höchstgehalte für Cadmium in Säuglingsnahrung bestätigt

Da Blei und Cadmium gesundheitsschädlich sein können, gelten für die Gehalte in Säuglings- und Kleinkindernahrung in der EU strenge gesetzliche Regeln. Diese werden auf Basis der Lebensmittel- und Veterinärüberwachung immer wieder überprüft und angepasst. Aus Sicht des BfR ist eine gesundheitliche Beeinträchtigung durch Cadmium aktuell nicht wahrscheinlich und eine Änderung der Höchstgehalte somit nicht notwendig. Bei Blei bleibt das BfR bei der Einschätzung, dass keine sichere Aufnahmemenge festgelegt werden kann und empfiehlt eine Reduktion der Exposition auf das erreichbare Minimum.

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/eu-hoechstgehalte-fuer-cadmium-in-saeuglings-und-kleinkindernahrung-ausreichend.pdf>