

«Superfoods» – die exotischen Alleskönner?

Acai-Beeren, Chia-Samen, Quinoa oder Goji-Beeren gelten als speziell gesund. Doch wie gesund und nachhaltig ist «Superfood» im Vergleich zu einheimischen Lebensmitteln?

*Livia Galli und Debora Roggli**

Im Netz kursieren unterschiedliche Definitionen für «Superfood». Das Europäische Informationszentrum für Lebensmittel beschreibt sie als «Lebensmittel, insbesondere Obst und Gemüse, die aufgrund ihres Nährstoffgehaltes einen höheren gesundheitlichen Nutzen als andere Nahrungsmittel haben».

Geschicktes Marketing

Bei den mit geschicktem Marketing angepriesenen Nährstoffen handelt es sich häufig um Vitamine, Aminosäuren,

Nahrungsfasern und Antioxidantien. Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist es jedoch nicht sinnvoll, nur einzelne Nährstoffe von einzelnen Lebensmitteln zu betrachten.

Grundsätzlich macht erst die Komposition von verschiedenen Nahrungsmitteln eine vollwertige Mahlzeit aus. «Vollwertig» bedeutet: mit Stärkebeilage, Eiweisskomponente sowie Gemüse oder Früchten.

Schlechte Ökobilanz

«Superfoods» sind oft exotisch und stammen aus fernen Ländern. Damit sie hierzulande angeboten werden können, werden in der Regel lange Reisewege in Kauf genommen. Die schlechte Ökobilanz der exotischen «Superfoods» beruht ausserdem auf landwirtschaftlichen und sozialen Veränderungen in den Anbauländern. Aufgrund der steigenden Nachfrage nach diesen Nahrungsmitteln müssen die Anbauländer die Produktion aufstocken. Dadurch entstehen Monokulturen. Der Boden und die Artenvielfalt leiden darunter. Zudem werden künstliche Bewässerungssysteme benötigt. Oftmals werden angrenzende Flächen ausgetrocknet.

Einheimische Früchte benötigen bis zur Ernte wesentlich weniger Wasser als zum Beispiel Früchte aus Ägypten. Der Grundwasserverbrauch des Produktes aus der Schweiz beträgt nur circa zwei Prozent des Verbrauchs der importierten Früchte. Bei den Tomaten fällt ausserdem der wesentlich tiefere CO₂-Ausstoss ins Gewicht. Einheimische Saison-Tomaten verursachen im Anbau etwa ein (!) Prozent des CO₂-Ausstosses von eingeflogenen Tomaten aus den Kanaren.

Einheimische Alternativen

Wer seine Ernährung nachhaltiger gestalten möchte, wählt deshalb einheimische Alternativen. Diese stehen in ihren Nährwerten den exotischen «Superfoods» in nichts nach und sind zudem oft wesentlich preiswerter:



Heidelbeeren oder **Brombeeren** bieten mindestens ebenso viele Antioxidantien, Nahrungsfasern, Vitamine und Mineralstoffen wie Acai-Beeren, die hierzulande meistens nur in Pulverform erhältlich und entsprechend teurer sind.



Himbeeren haben teilweise höhere Konzentrationen an Antioxidantien und Nahrungsfasern als Goji-Beeren.

Beispiel Avocado

Um ein Kilo Avocado zu produzieren, braucht es rund 1000 Liter Wasser. Avocado wird in tropischen und subtropischen Gebieten angebaut, in denen zwar das Klima stimmt, aber das Wasser knapp ist. Im weltgrössten Anbauland Mexiko führt der Avocado-Hype nicht nur zu Wassermangel, sondern auch zu illegaler Abholzung: Jedes Jahr werden 1500 bis 4000 Hektaren Wald gerodet, um Platz für Avocado-Plantagen zu schaffen. Zusätzlich verschlechtert wird die Ökobilanz durch den aufwendigen, langen und energieintensiven Transport. Avocados überstehen den langen Transport nur gut gepolstert und in energiefressenden Kühlschiffen. (lg/dr)



Die in Europa heimischen **Leinsamen** sind im Nährstoffgehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und Eiweiss mit den hochgepriesenen exotischen Chia-Samen vergleichbar und wirken auch gleich verdauungsfördernd. Die Leinsamen werden aus Flachs gewonnen, der jahrhundertlang als wichtige Nutzpflanze für Ernährung, Bekleidung und Haushalt diente.



Hirse (glutenfrei) oder **Dinkel** ersetzen Quinoa, ein glutenfreies Urgetreide aus Südamerika. Dort leidet die Bevölkerung unter der Verteuerung ihres Grundnahrungsmittels, da in kürzester Zeit die Nachfrage nach diesem «Superfood» extrem gestiegen ist.

* Livia Galli arbeitet seit Anfang Oktober 2019 bis Ende September 2020 als Praktikantin in der Ernährungsberatung. Debora Roggli ist dipl. Ernährungsberaterin.

Heimische Frühstücks-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Zutaten für 1 Person:
 100 g frische oder gefrorene Beeren
 (je nach Saison)
 1 EL Baumnüsse
 1 EL Leinsamen
 1 EL getrocknete Cassis-Beeren
 30 g Haferflocken
 180 g Joghurt nature

Gefrorene Beeren auftauen.
 Alle Zutaten gemeinsam
 in einer Schüssel anrichten
 und servieren.

(lg/dr)



Die Ernährungsberatung

Unser Spital verfügt in Burgdorf und Langnau über total sieben diplomierte Ernährungsberaterinnen. In Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Ärzten sämtlicher Disziplinen legen sie für unsere Patientinnen und Patienten praxisnah und gezielt die richtige Ernährungstherapie fest. Die Fachfrauen erarbeiten mit den Patientinnen und Patienten gemeinsam Lösungsmöglichkeiten für eine nachhaltige Ernährungsumstellung und Verhaltensänderung. Betreut und beraten werden vor allem

Patientinnen und Patienten mit Stoffwechselkrankheiten wie beispielsweise Diabetes, Herzkrankheiten, Krankheiten des Magen-Darmtraktes, Nahrungsmittel-Intoleranzen und Allergien. Weitere Themen sind Übergewicht, Mangelernährung, Essstörungen und Nierenerkrankungen. Auch Personen, die sich in ihrer individuellen Lebenssituation ausgewogener ernähren möchten, werden bei ihrer Zielerreichung unterstützt. Die Beratungen erfolgen einzeln oder in Gruppen. (hac)



Ernährungsberaterin Ramona Stettler erklärt in einem Einzelgespräch, was eine ausgewogene Ernährung beinhaltet.