

# Functional Food

Functional Food sind Lebensmittel, die mit zusätzlichen Inhaltsstoffen angereichert oder aufgewertet sind. In Japan sind solche Nahrungsmittel seit 1993 auf dem Markt. Unter dem Namen FOSHU (food for specific health) werden Produkte verkauft, die einen speziellen Nutzen für die Gesundheit haben sollen. Auch auf dem deutschen Markt werden sie heute unter dem Begriff „funktionelle Lebensmittel“ angeboten.

Zugesetzt werden vor allem Vitamine, Mineralstoffe, Bakterienkulturen, Eiweiß, Koffein oder ungesättigte Fettsäuren.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie die Omega-3-Fettsäuren sind in Fischöl enthalten. Sie werden der Nahrung zugesetzt, weil sie vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen und den Cholesterinspiegel senken sollen. Fruchtsäfte wiederum werden mit den Vitaminen A-C-E angereichert, um das Immunsystem zu stärken.

Der gesundheitliche Nutzen vieler Zusätze ist bislang nicht nachgewiesen, weil dazu kaum wissenschaftliche Studien vorliegen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung betont, dass „Functional Food grundsätzlich keine Garantie für eine bedarfsgerechte und ausgewogene Ernährung ist. Ernährungsfehler lassen sich auch durch den Verzehr von funktionellen Lebensmitteln nicht beseitigen.“

So sind funktionelle Lebensmittel nicht unumstritten: Ernährungsexperten und Wissenschaftler warnen vor dem Genuss dieser „Lifestyle-Produkte“. Die Dosierung der zugesetzten Stoffe lässt sich nicht genau kontrollieren, da bislang die gesetzlichen Rahmenbedingungen fehlen. Man diskutiert, ob auf den Produktpackungen Warnhinweise für Schwangere, stillende Mütter oder Kinder gegeben werden sollen. Nach Meinung von Ernährungswissenschaftlern sollte der Verzehr nicht dazu verleiten, Ernährungsfehler, wie zu fettreiche Kost, mit Functional Food auszugleichen. Auch sollte die Werbung nicht den Eindruck vermitteln, dass man bei normaler, saisonal abwechslungsreicher Ernährung nicht genug für seine Gesundheit täte.

Eine gesetzliche Grundlage, welche die Herstellung und Vermarktung dieser Produkte regelt, gibt es bislang in Europa nicht. Die Folge ist, dass zum Teil inhaltlich nicht haltbare Versprechungen und Werbebotschaften verbreitet werden, um dem Kunden den Nutzen des Lebensmittels zu verdeutlichen. Nur so ist er bereit, mehr Geld für diese Produkte auszugeben.

<b>„funktionelle“ Zutaten</b>	<b>möglicher Nutzen</b>	<b>angereichertes Lebensmittel</b>
Ballaststoffe	Förderung der Verdauung	Brot, Müsli, Joghurt
Omega-3-Fettsäuren	Senkung des Cholesterinspiegels	Margarine, Milchprodukte
Calcium	Erhalt der Knochendichte Vorbeugung von Osteoporose	Müsli, Cerealien
„Antioxidantien“ wie Vitamin C, E, Betacarotin	Schutz der Körperzellen	Getränke
Milchsäurebakterien	verbesserte Darmgesundheit	Joghurt, Milch, Müsli, Cerealien
Folsäure	Vorbeugung vor „offenem Rücken“ bei Feten	Milchprodukte
Jod	Vermeidung von Schilddrüsenunterfunktion	Jodsalz und damit hergestellte Lebensmittel

## Isotonische Sportlergetränke

Durch Schwitzen verliert der Mensch Wasser und Mineralstoffe. Während der Belastung verliert der Körper vor allem Kochsalz (NaCl), aber auch Kalium, Magnesium, Eisen und Vitamin C. Diesen Verlust allein durch die Zufuhr reinen Wassers auszugleichen, ist nicht nur für Sportler ungünstig. Im Organismus stehen Wassergehalt und Elektrolythaushalt in einem festen Verhältnis zueinander. Das bedeutet, reines Wasser kann nur dann im Körper gebunden werden, wenn die benötigten Mineralstoffe mitgeliefert werden. Deshalb sind Mineralstoffgetränke zur Vermeidung von Mangelsyndromen zu empfehlen. Mineralwässer zum Beispiel liefern eine Fülle notwendiger Mineralstoffe und Spurenelemente. Über die Zusammensetzung sollte sich der Sportler genau informieren.

Von isotonischen Getränken spricht man, wenn das Getränk bzgl. des Wasser- und Mineralstoffgehalts identisch mit der Konzentration des Bluts ist. Diese Getränke ersetzen den Verlust an Wasser und Mineralstoffen am schnellsten und enthalten neben Salz und weiteren Mineralien auch Zucker bzw. Kohlenhydrate, um verlorene Energie zurückzugeben. Eine selbst gemischte Fruchtsaftschorle kommt der optimalen Zusammensetzung eines isotonischen Getränks oft sehr nahe und ist wesentlich preiswerter.

## Probiotische Milchprodukte

Am bekanntesten sind sogenannte „probiotische“ Joghurts, welche zusätzlich mit Milchsäurebakterien angereichert werden, um die natürliche Darmflora zu verbessern und den Cholesterinspiegel zu senken. Was viele nicht wissen: Diese Produkte wirken jedoch nur, wenn sich der Verbraucher auch sonst abwechslungsreich und ausgewogen ernährt. Diese Informationen geben die Hersteller leider meist nur im Kleingedruckten. Wissenschaftliche Belege für eine Stärkung der Immunabwehr gibt es nicht.

Auch hier steht eher die Gewinnoptimierung der Lebensmittelindustrie im Vordergrund: Insgesamt sind diese Produkte oft überteuert und haben nicht den Gesundheitsnutzen, der in der Werbung und auf der Verpackung versprochen wird.

## Eistee

Eistee („Iced Tea“) ist ein beliebtes Kultgetränk unter Jugendlichen. Traditionell wird er aus einem Schwarzteeaufguss, Zucker und Zitronensaft hergestellt. Während der Herstellung muss der heiße Tee schnell heruntergekühlt werden (zum Beispiel mit Eiswürfeln), da er bei langsamem Abkühlen leicht bitter werden würde.

Die ersten Rezepturen für „Iced Tea“ tauchten im frühen 19. Jahrhundert in England und Amerika auf. Besonders in den Südstaaten der USA ist „Iced Tea“ noch heute sehr beliebt.

Eistee kann neben Schwarztee auch aus grünem Tee, Früchte- oder Kräutertee zubereitet werden, teils werden außerdem Fruchtsäfte oder Fruchtaromen beigefügt.

Industriell hergestellte Eistees sind nicht unbedenklich, denn sie enthalten oft große Mengen Zucker und Citronensäure (E 330). Citronensäure senkt der pH-Wert des Speichels deutlich herab, wodurch der Zahnschmelz geschädigt werden kann. In Kombination mit den großen Mengen an Zucker kann der übermäßige Genuss zu schweren Zahnschäden führen. Nicht zuletzt führt Zucker dem Körper viele leere Kalorien zu. Kritiker bezeichnen die beliebten Eisteegetränke auch als „flüssigen Zucker“. Sie enthalten auf 100 ml oft bis zu 10 g Zucker. Einige Eistee-Sorten werden deshalb alternativ mit Süßstoffen versetzt.

In der Absicht, etwas für die eigene Gesundheit und Wellness zu tun, greifen einige Verbraucher auf Eistee zurück, der aus grünem Tee hergestellt wird. Grünem Tee werden vielschichtige gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben. Insbesondere soll er da helfen, wo das



gesundheitliche Gleichgewicht durch menschliches Fehlverhalten (falsche Ernährung, wenig Bewegung etc.) aus den Fugen zu geraten droht. Grüner Tee enthält u. a. die Vitamine B<sub>2</sub>, D, K und P, letzteres in höherer Konzentration als in jeder anderen Pflanze. Andere Inhaltsstoffe besitzen eine antibakterielle Wirkung oder binden schädliche Stoffwechselprodukte und beschleunigen deren Abtransport über die natürlichen Ausscheidungen. All dies sind Gründe für die Industrie, um Eistees auf dieser Tee-Basis als Wellnessgetränke, d. h. als Functional Food, zu vermarkten.