



Medienmitteilung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE

Wissen, was essen. – Was steckt hinter dem Begriff „Superfoods“?

Bern, 7. April 2016. Chia, Açai und nun auch Federkohl – Die Liste an sogenannten „Superfoods“ ist schier endlos und erweitert sich stetig. Was für den Durchschnittskonsumenten bis vor kurzem noch unbekannte Lebensmittel waren, sind sie heute im Radio, in der Tagespresse oder im Regal des Grossverteilers omnipräsent. „Superfoods“ sind in aller Munde. Doch, was sind sie eigentlich?

Die Art der einzelnen „Superfoods“ ist sehr variabel und es handelt sich um ganz unterschiedliche Lebensmittel – Chia ist der Samen eines südamerikanischen Pseudogetreides, Açai eine Beere aus dem Amazonasgebiet und Federkohl (neu auch ‚Kale‘ genannt) ein in Vergessenheit geratenes Gemüse, das unsere Vorfahren bereits zu schätzen wussten. Ihnen allen werden beinahe sagenhafte Wunderwirkungen zugeschrieben. Superfoods sollen unseren Körper mit einem Extra an lebenswichtigen Nährstoffen versorgen, gegen Müdigkeit, Abgeschlagenheit, das Altern und sogar allerlei Krankheit wirken. Die meisten dieser Behauptungen haben keinen wissenschaftlichen Hintergrund. Entsprechend steht die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE diesem Trend kritisch gegenüber.

Einverstanden, „Superfoods“ liefern unserem Körper wichtige Nährstoffe. Aber tun das nicht auch „gewöhnliche“ Lebensmittel? Es ist sicherlich spannend, die Nährwertdaten von einzelnen Gemüsen zu vergleichen und dabei zu erkennen, dass der in Vergessenheit geratene Federkohl in Sachen Vitamin- und Mineralstoffgehalt einiges zu bieten hat. Doch auch er liefert nicht das ganze Spektrum an möglichen Nährstoffen. Ein einzelnes Lebensmittel kann also nicht für eine ganze Lebensmittelgruppe stehen und allein alle Nährstoffe abdecken. Die SGE empfiehlt eine abwechslungsreiche Auswahl an Lebensmitteln, um so von allen Vorteilen zu profitieren.

Besonders kritisch betrachtet die SGE auch die häufig langen Transportwege, die doch einige „Superfoods“ hinter sich haben. Diese sind vor allem dann fraglich, wenn es einheimische Lebensmittel gibt, die ein ähnliches Nährstoffspektrum wie das exotische Pendant aufweisen. So stehen beispielsweise hiesige Leinsamen den Chia-Samen beim Gehalt von Omega-3 Fettsäuren in nichts nach.

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE empfiehlt eine ausgewogene Ernährung gemäss der [Schweizer Lebensmittelpyramide](#). Einheimische Lebensmittel, die als „Superfoods“ vermarktet werden, haben darin durchaus ihren Platz. Es gibt bisher aber keine Anhaltspunkte, dass der gezielte Verzehr von „Superfoods“ konkrete Vorteile bringt. Der gesamte Lebensstil, dazu zählen neben Ernährung auch Bewegung und Entspannung, ist für die Gesundheit des Menschen entscheidend, nicht einzelne Produkte.

Die aktuelle Ausgabe der SGE-eigenen Ernährungszeitschrift [tabula](#) befasst sich eingehend mit dem Thema «Superfoods» und bietet unter anderem einen Überblick über einige als «Superfoods» vermarkteten Lebensmittel.



Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Die SGE ist die nationale Organisation für Ernährungsfragen. Sie klärt die Bevölkerung und die Fachwelt mit wissenschaftlich abgesicherten Informationen auf und zählt rund 7000 Mitglieder und Abonnenten, darunter vor allem Fachleute aus dem Ernährungs-, Gesundheits- und Bildungsbereich sowie ernährungsinteressierte Konsumenten.

SGE-Informationen für Medienschaffende

Medienschaffende erhalten alle zwei Monate den SGE-Newsletter und regelmässig Medienmitteilungen der SGE. Zur Aufnahme in unseren Medienverteiler senden Sie bitte eine E-Mail an media@sge-ssn.ch. Medienschaffende können unsere vierteljährlich erscheinende Zeitschrift für Ernährung tabula kostenlos abonnieren – www.tabula.ch.

Informationsdienst nutrinfo®

Nutrinfo® beantwortet Fragen zur Ernährung und Lebensmitteln. Nutrinfo® hat weder kommerzielle noch ideologische oder politische Interessen und beruft sich auf gesicherte wissenschaftliche Quellen. Nutrinfo® wurde im Auftrag des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV eingerichtet. Die Fachpersonen der SGE unterstützen Sie gerne bei der Literaturrecherche sowie bei der Suche nach Experten und stehen Medienschaffenden für Interviews zur Verfügung.

Tel. +41 31 385 00 08, Montag - Freitag, 8.30 – 12.00 Uhr
nutrinfo-d@sge-ssn.ch, www.nutrinfo.ch

Für weitere Auskünfte

Christine Dudle-Crevoisier, Leiterin Kommunikation
Tel. +41 79 358 06 30, E-Mail: ch.dudle@sge-ssn.ch

Nutrinfo®
Tel. +41 31 385 00 08, E-Mail: nutrinfo-d@sge-ssn.ch