

## Für Sie gefunden: Informationen zu Ernährung

---

Liebe Leserinnen und Leser,



passend zu den drei letzten Newslettern, die sich alle mit dem Thema "Gesundheit durch Ernährung" beschäftigten, habe ich noch einige Neuigkeiten zu berichten:

### Zusatzstoffe in Lebensmitteln - Wichtige Informationen und ein Überblick

---

Lebensmittelzusatzstoffe sind Stoffe, die Lebensmitteln absichtlich zugesetzt werden, um deren Eigenschaften (z. B. Haltbarkeit, Verarbeitbarkeit, Geschmack oder Aussehen) den Wünschen der Konsumenten und Lebensmittelhersteller anzupassen. Das deutsche Lebensmittelrecht definiert Zusatzstoffe als „Stoffe, die in der Regel weder selbst als Lebensmittel verzehrt noch als charakteristische Zutat .. verwendet werden und .. aus technologischen Gründen .. zugesetzt werden.“ (LFGB § 2 Abs. 3).

**Sie finden die komplette Information in unserem Downloadbereich**

### Obst und Gemüse schützen vor Allergien

---

Wir hatten in unseren Gesundheitsbriefen schon immer behauptet, dass richtige Ernährung die modernen Zivilisationskrankheiten vermeiden könnte. Jetzt gibt es darüber eine wissenschaftliche Studie: Die Ernährung hat einen Einfluss auf das Allergierisiko bei Kindern. Das stellten Wissenschaftler aus England, Griechenland und Spanien bei der Untersuchung von 690 Kindern im Alter von sieben bis 18 Jahren aus Kreta fest. Die Ergebnisse wurden in der Fachzeitschrift Thorax veröffentlicht.

### Studie: Asthma und Heuschnupfen bei Kindern auf Kreta selten

---

Bei den Kindern der griechischen Insel treten Symptome für allergischen Schnupfen und Asthma

vergleichsweise selten auf. Die meisten Kinder aus ländlichen Regionen Kretas, 80 Prozent, essen mindestens zweimal am Tag frisches Obst. 68 Prozent verzehren mehrmals täglich Gemüse. Bei diesen Kindern war das Risiko für Asthma und allergischen Schnupfen um deutlich mehr als die Hälfte reduziert.

„Eine mediterrane Ernährung scheint vor allergischen Atemwegserkrankungen zu schützen“, sagt Professor Dr. Carl Peter Bauer, der Vorsitzende der Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie und Umweltmedizin (GPA) aus Gaißach. Die traditionell ernährten Kinder Kretas essen bevorzugt Grapefruits, Orangen, Äpfel und Tomaten – typische Feldfrüchte auf ihrer Heimatinsel im Mittelmeer. Grapefruits enthalten beispielsweise große Mengen an Antioxidantien und Resveratrol, ein Polyphenol, von dem man weiß, dass es entzündliche Prozesse hemmt.

Häufiger Verzehr von Nüssen war bei den Kindern von Kreta mit einem reduzierten Asthmarisiko verbunden, vermutlich durch den hohen Gehalt an Vitamin E und Magnesium. Das Risiko für Neurodermitis dagegen lässt sich durch eine mediterrane Ernährung mit viel Früchten und Obst nicht senken. „Die traditionelle Mittelmeerküche setzt somit nicht grundsätzlich das Risiko für atopische Erkrankungen herab“, so Bauer. Als atopische Erkrankungen werden Asthma, allergischer Schnupfen und Neurodermitis bezeichnet. Diese Krankheiten haben immunologische Gemeinsamkeiten und treten bei den Betroffenen oft in Kombination auf.

## **EU will bis 2010 die schlimmsten Dickmacher verbannen**

---

Kinder in Europa werden immer dicker. Schon jetzt haben 22 Millionen Übergewicht - nun stellt die EU der Lebensmittel-Industrie ein Ultimatum: Salz-, Fett- und Zuckergehalt müssen sinken, die Werbung für Süßigkeiten eingeschränkt werden. Sonst gibt es schärfere Gesetze.

Einen "sprunghaften Anstieg" des Problems bei Kindern beklagt EU-Gesundheitskommissar Markos Kyprianou. Knapp 22 Millionen Kinder in der EU seien übergewichtig - und jährlich kommen etwa 400.000 dazu. Drei Millionen Schulkinder seien regelrecht fettleibig. "Sport muss wieder als Spiel und Spaß betrieben werden, nicht mehr nur als Wettbewerb", forderte er. Jeder dritte Europäer treibt Studien zufolge in seiner Freizeit keinerlei Sport.

Wegen der zunehmenden Zahl dicker Kinder schlägt die EU-Kommission jetzt Alarm und droht der Nahrungsmittelindustrie mit Gesetzen. Kyprianou warnte am heutigen Mittwoch in Brüssel vor einem "sprunghaften Anstieg" der Zahl übergewichtiger oder fettleibiger Europäer. Mehr als die Hälfte der Erwachsenen in den meisten EU-Ländern seien bereits betroffen. "Die Zahlen sind erschreckend", sagte Kyprianou.

Auf gesetzliche Regelungen will Kyprianou trotzdem zumindest vorerst verzichten. Die Industrie habe zweieinhalb Jahre Zeit, den Salz-, Fett- und Zuckergehalt von Lebensmittelprodukten zu senken und die Werbung für Süßigkeiten oder Chips einzuschränken, sagte der Gesundheitskommissar. Vor allem speziell an Kinder gerichtete Werbung für diese Produkte müsse aufhören. 2010 will Kyprianou dann überprüfen, ob seine Appelle gefruchtet haben oder "ob wir strengere Gesetze erlassen müssen".

Der EU-Kommissar verlangte außerdem eine bessere Kennzeichnung von Lebensmitteln: "Die Verbraucher entscheiden, was sie essen wollen, aber sie sollten in der Lage sein, ihre Entscheidungen kenntnisreich zu treffen und aus einem gesunden Angebot wählen zu können", sagte Kyprianou. Bis Ende des Jahres werde die Kommission Vorschläge für eine bessere Angabe des Nährstoffgehalts von Lebensmitteln vorlegen.

Gestern erst hatten Konzerne für den deutschen Markt eine Kalorienangabe auf der

Packungsvorderseite angekündigt. Kritiker warfen der Branche daraufhin vor, auf diese Weise drastischere Kennzeichnungen, etwa mit roten Punkten für Dickmacher, verhindern zu wollen.

Der Bundesverband Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM) hat zu hohe Erwartungen an die Auszeichnung von Lebensmitteln gedämpft. "Wir werden dadurch nicht zu einem Volk von Schlanken. Die Dosis macht das Gift", sagte BDEM-Präsident Udo Rabast. Für Gesundheitsbewusste seien die Angaben hilfreich, aber die gleichgültigen Konsumenten würden sich davon wohl nicht beeinflussen lassen.

Ohnehin werden nicht alle Hersteller der freiwilligen Regelung der Konzerne folgen und ihre Kalorienbomben als solche kennzeichnen. Die Bäcker der Dresdner Christstollen etwa wollen das traditionsreiche Gebäck auch künftig nicht besonders etikettieren. "Der Dresdner Weihnachtsstollen ist fetthaltig und schwer. Das weiß jeder Verbraucher", sagte der Vorsitzende des Schutzverbandes Dresdner Stollen, Hans-Jürgen Matzker.

Eine Kennzeichnung mit einem Ampelsystem hält der Ernährungsmediziner Rabast wie auch die Lebensmittelbranche nicht für hilfreich. "Man muss das schon differenzierter darstellen", sagte er. Das Ampelsystem markiert Produkte mit hohem Fett- oder Zuckergehalt mit einem roten Punkt, gesunde mit einem grünen und jene mit mittlerem Zucker- oder Fettanteil mit einem gelben Punkt.

*Quelle: SPIEGEL ONLINE - 30. Mai 2007, 18:23*

## Lebensmittel-Kennzeichnung - Kalorienzahl soll Verfettung stoppen

---

Konzerne wie Danone oder Nestlé wollen Nährwerte ihrer Lebensmittel einheitlich auf der Packungsvorderseite angeben - um Verbraucher zu sensibilisieren. Ein Ampelsystem mit roten Punkten (wie beispielsweise in England vorgeschrieben) für Dickmacher lehnt die Branche als "Diskriminierung bestimmter Lebensmittel" ab.

Angriff ist die beste Verteidigung, das denken offenbar die Manager großer Lebensmittelhersteller und gehen in der Diskussion um eine strengere Kennzeichnungspflicht von Lebensmitteln in die Offensive. Sie wollen Dickmacher in ihren Produkten künftig auf der Verpackung kenntlich machen. Wie die "Berliner Zeitung" berichtet, sollen künftig einheitliche Nährwerte gut sichtbar auf der Vorderseite der Verpackung stehen. "Von dem Konzept erhofft sich die Branche auch einen Bewusstseinswandel beim Kunden", wird Katja Praefke vom Konzern Unilever zitiert. Mit den neuen Etiketten gebe es zum ersten Mal eine direkte Vergleichbarkeit, betonte Kellogg's-Sprecher Horst Wilms.

Darüber hinaus beteiligen sich dem Bericht zufolge Coca-Cola, Danone, Kraft, Nestlé, Pepsico, Masterfoods und Campbells. Geplant sei eine Kalorienangabe pro Portion auf der Vorderseite der Verpackung, dahinter dann der prozentuale Anteil an der empfohlenen Tagesration.

Auf der Rückseite sollen schließlich detaillierte Angaben zu Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren und Salz stehen. Diese sollen ebenfalls auf die komplette Portion sowie auf die Menge von 100 Gramm und als Anteil am Richtwert der Tageszufuhr berechnet werden. Die ersten Cornflakes-Kartons und Getränkeflaschen mit den genormten Angaben stehen dem Bericht zufolge schon in den Supermarktregalen, die Kennzeichnung anderer Produkt soll in diesem Sommer, spätestens aber bis 2009 folgen.

## Gute Ernährung ist nicht einfach, sagt die Branche

---

Hintergrund ist die Diskussion über die Einführung einer Lebensmittel-Kennzeichnung nach angelsächsischem Vorbild. In Großbritannien gibt es etwa ein Ampel-Modell mit grünen, gelben und roten Punkten auf den Waren. Die im Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde (BLL) organisierte Branche wehrt sich vehement gegen eine solche nach BLL-Aussage "pauschale Bewertung" von Lebensmitteln.

"Die Ampelkennzeichnung diskriminiert bestimmte Lebensmittel oder Lebensmittelkategorien ohne Rechtfertigung", heißt es in einem Positionspapier des Verbandes. Bei der Ampel gehe es um die Abwertung von Erzeugnissen mit vermeintlich schlechtem Nährwertprofil. Durch die Ampel werde dem Verbraucher suggeriert, er könne sich ohne weiteres Nachdenken gesund ernähren, wenn er nur möglichst viele Produkte mit grünen Punkten wähle. So einfach sei die Sache jedoch nicht.

Dies sehen Unionspolitiker ganz ähnlich - im Unterschied zu Vertretern der Grünen und der Linken, die für eine Ampelkennzeichnung eintreten. Die Bundesregierung hält es für verfehlt, eine radikal einfache Kennzeichnung für Lebensmittel einzuführen, wie Bundesverbraucherschutzminister Horst Seehofer (CSU) jüngst erklärte. Der Verbraucher könne dadurch einen falschen Eindruck bekommen, sagte der Minister, nämlich dass er etwa Produkte mit einem roten Punkt gar nicht mehr essen dürfe.

## "Strategie der Vorwärtsverteidigung"

---

Verbraucherschützer halten den Konzernen angesichts der Pläne allerdings vor, genau dieses Ampel-System und damit eine Vergleichbarkeit verhindern zu wollen. Der stellvertretende Geschäftsführer der Organisation Foodwatch, Matthias Wolfschmidt, sprach von einer Strategie der Vorwärtsverteidigung.

Auch der Bundesverband der Verbraucherzentralen (vzbv) kritisierte das Vorhaben: "Wir hätten auf der Vorderseite gerne ein EU-weit einheitliches, klares und eindeutiges Zeichen gehabt, das nicht nur den Brennwert, sondern auch die Nährstoffrelationen berücksichtigt", sagte die vzbv-Ernährungsexpertin Angelika Michel-Drees.

Der BLL-Geschäftsführer, Peter Loosen, begrüßte den Vorstoß der Konzerne als "grundsätzlich positiv". Der Branchenverband empfiehlt seinen Mitgliedern allerdings nur die freiwillige Angabe von Kalorien, Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett. Der weitergehende Schritt der großen Konzerne würde die kleinen Unternehmen überfordern, sagte Loosen.

*Quelle: SPIEGEL ONLINE*

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



### Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“

dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluellstrasse 13 | CH - 6072 Sachseln