

5 am Tag Wunschtraum oder Wirklichkeit?

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und mit ihr ähnliche Institutionen in allen westlichen Industrie-Ländern fordern bereits seit Jahren, den Verzehr von Obst und Gemüse zu steigern: Fünfmal am Tag eine Hand voll Obst und Gemüse (d.h. mindestens 650g von guter biologischer Qualität)! Eine Kampagne, die von allen offiziellen Institutionen in Deutschland unterstützt wird, da diese Form der Ernährung hocheffektiv ist.

Die Auswirkung der Kampagne auf das Ernährungsverhalten ist jedoch bislang eher bescheiden, wie die Erhebungen zeigen:

Nur 5-10% unserer Bevölkerung können diese Ernährungsempfehlung umsetzen, 90% essen zu wenig Obst und Gemüse!

Der aktuelle Ernährungsbericht 2004 der Bundesregierung weist denn auch im Mittel (!) nur einen Verbrauch von jeweils 150 g Obst und Gemüse für die Deutschen nach! Das ist nicht einmal die Hälfte von dem, was gegessen werden sollte! Zudem beruhen die Zahlen auf verkauften Mengen, die nicht dem Verzehr entsprechen, da gerade bei Obst und Gemüse vieles nach dem Kauf zu Hause verderbt und nicht mehr verzehrt werden kann!

Die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik, Aachen, empfiehlt inzwischen, täglich ein Kilo frisches Obst und Gemüse von guter Qualität und zum Teil roh zu verzehren!

Auch aus den USA, dem Ursprungsland der 5 am Tag Aktion, kommt jetzt die Forderung nach 8-10 Portionen Obst und Gemüse täglich (J. Feng*), um zum Beispiel dem Risiko eines Schlaganfalls vorzubeugen. Die größere Menge ergibt sich daraus, dass die initialen Angaben für gesunde, junge Menschen berechnet wurden, im Alter oder bei Belastung der Körper jedoch deutlich mehr braucht!

Zusätzlich lässt die Qualität der angebotenen Produkte bei Obst und Gemüse immer mehr nach, da die Zuchtauswahl nach den Kriterien Größe, Aussehen und Haltbarkeit geschieht und nicht nach dem Gehalt an Inhaltsstoffen. Außerdem wird zunehmend in Nährsubstraten angebaut, die nur noch die für das Wachstum der Pflanzen benötigten Substanzen enthalten und nicht jedoch so wichtige Stoffe wie Selen oder Zink etc in den ursprünglichen Böden.

Und letztlich sorgt die Globalisierung des Handels zwar für eine Verbreiterung des Angebotes von Obst und Gemüse zu allen Jahreszeiten, die Qualität solcher "fern gereisten" Produkte in Bezug auf ihre Nährstoffe muss jedoch mit einem gleich großen Fragezeichen versehen werden wie regionale Produkte nach monatelanger Lagerung unter Schutzgas-Atmosphäre!

An obigen Ausführungen aus der Seite von Prof. Spitz <http://www.mip-spitz.de> kann man erkennen dass eine ausreichende Versorgung mit allen Vital- und Schutzstoffen mit der heutigen Ernährung von der Mehrzahl der Bürger nicht zu leisten ist. Schon aufgrund der Lebens- und Arbeitsumstände.

Umso mehr ist es demnach heute wichtig sein Augenmerk auf Nahrungsmittel zu richten die einen besonderen Vitalstoffgehalt haben, oder dort wo ein Mangel nicht anders ausgeglichen werden kann, sogar auf möglichst natürliche Nahrungsergänzungen zurück zu greifen. Erstaunlicherweise geht die gesetzliche Entwicklung in die Richtung genau solche Produkte, die unter Präventionsgesichtspunkten hilfreich und nützlich wären, mehr und mehr vom Markt zu verdrängen.

Und das obwohl die Verantwortlichen in der Politik die Zusammenhänge zwischen ausreichender Vitalstoffversorgung und Freiheit von Krankheiten genau kennen, oder kennen sollten!? Da fragt man sich am Ende wirklich welches Spiel hier gespielt wird, zum Schaden der Bürger und noch mehr zum Schaden von Kranken.