

Warum es keine „guten“ und „schlechten“ Lebensmittel gibt

H. STEINHART

Lebensmittel sind komplex zusammengesetzte Substanzen, die für sich betrachtet weder „gut“ noch „schlecht“ sein können. Die Wirkung entfalten sie erst durch einen hoffentlich verantwortungsvollen Umgang des Menschen mit ihnen. Ob bestimmte Lebensmittel daher für den einzelnen Menschen neben dem sicherlich immer vorhandenen Nutzen (sonst würde man ja solche Stoffe nicht essen) auch Schäden setzen können, liegt einzig und allein an der Art und Weise, wie der Mensch diese Stoffe verwendet. Allerdings ist leider zu bemängeln, dass die Verbraucher oft mit der Beantwortung der Frage nach der Wirkung von Lebensmitteln allein gelassen werden. Mehr Aufklärung über Ernährung und Lebensmittel wäre vor allem in den Schulen angebracht.

Man hat sich in der EG mit einer Definition schwer getan, was denn Lebensmittel eigentlich sind. Erst im Jahr 2002 hat man sich zu einer Definition durchgerungen, die beinhaltet, dass Lebensmittel alle Stoffe oder Erzeugnisse sind oder von denen nach vernünftigem Ermessen erwartet werden kann, dass sie in verarbeitetem, teilweise verarbeitetem oder unverarbeitetem Zustand vom Menschen aufgenommen werden. Im Gegensatz zur bisherigen Definition im deutschen „Lebensmittel- und Bedarfsgegenstände-Gesetz“ (LMBG), das in Bälde durch das „Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuch“ (LFGB) abgelöst wird, kommt es in der EG-Basisverordnung 178/2002 nicht mehr darauf an, ob ein Stoff, der von den Menschen aufgenommen wird, überwiegend oder gleichgewichtig zur Ernährung oder zum Genuss aufgenommen wird. Die Aufnahme durch den Menschen allein reicht aus, um einen Stoff zu einem Lebensmittel zu machen.

Trockene Definitionen müssen jedoch mit Leben erfüllt werden. So haben Lebensmittel einen Nährwert, einen Genusswert, einen Gebrauchswert und sind frei von schädlichen Stoffen.

Lebensmittel sind vor allem wichtig als Lieferanten der Makronährstoffe Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett sowie der Mikronährstoffe Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente. Sie erfüllen drei Funktionen: Sie versorgen den Menschen mit den benötigten Nährstoffen, haben organoleptische und sozio-kulturelle Eigenschaften und können noch einen so genannten zusätzlichen Nutzen haben, man spricht dann von funktionellen Lebensmitteln.

Insgesamt benötigt der menschliche Organismus mehr als 40 verschiedene Nährstoffe, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Dies kann kein Lebensmittel für sich allein erfüllen, da jedes einzelne unterschiedliche Nährstoffe in unterschiedlicher Menge und Verfügbarkeit enthält. Empfehlungen zur Nährstoffdichte sollten sich daher immer auf die gesamte Nahrung beziehen und nicht auf bestimmte Produkte. Vor allem aber ist es aus ernährungswissenschaftlicher Sicht nicht zulässig, bestimmte Lebensmittel bzw. Lebensmittelgruppen für das Auftreten ernährungsmitbedingter Krankheiten verantwortlich zu machen. Entscheidend ist vielmehr, wie die Ernährung auf lange Sicht zusammengesetzt ist. Eine abwechslungsreiche Zusammenstellung unter Einbeziehung möglichst vieler Lebensmittel gewährleistet eine gesunde Ernährung. Das zeigen auch die zehn Regeln der DGE. Hinzu kommt, dass ein striktes Verbot bestimmter Lebensmittelgruppen langfristig nur schwer einzuhalten ist, insbesondere auch dann, wenn man den Genuss als

wesentliche Funktion von Lebensmitteln einbezieht.

Fazit:

In unserer Wohlstandsgesellschaft besteht nicht mehr das Problem eines Mangels an geeigneten Lebensmitteln, sondern das des Überflusses. Um Krankheiten wie Arterienverkalkung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen, ist vor allem auf eine bedarfsgerechte Ernährung zu achten. Diese sollte alle wichtigen Nährstoffe enthalten und dem Energieverbrauch angepasst sein. Denn nicht einzelne Lebensmittel führen zu Übergewicht und den damit verbundenen gesundheitlichen Problemen, sondern eine positive Energiebilanz. Das heißt, wir nehmen mehr Energie auf, als wir benötigen. Für eine ausgeglichene Energiebilanz ist es deshalb rat-

sam, für mehr Bewegung zu sorgen und die gesamte Energiezufuhr dem Bedarf anzupassen. Letztendlich liegt es in der Entscheidung und in der Verantwortung jedes einzelnen Menschen, sich gesund zu ernähren und mehr zu bewegen. Voraussetzung hierfür ist eine umfangreiche Aufklärung, die bereits in der Schule beginnen sollte.

Adresse des Autors:

*Prof. Dr. Dr. Hans Steinhart
Universität Hamburg
Institut für Biochemie und Lebensmittelchemie
Grindelallee 117
20146 Hamburg
Tel.: 040 / 4 28 38–43 56*