Von Powerknollen und Wunderkörnern

Dr. Gerd Leidig, Köln

Gesundheit geht durch den Magen. So heilen in einer bekannten Ratgebersendung im NDR-Fernsehen Ärzte nur mit Lebensmitteln. Dort „verordnen“ die Ernährungs-Docs für eine Vielzahl von Krankheiten Menü-Empfehlungen auf der Basis ernährungsmedizinischer Evidenz. Auch sogenannte „Superfoods“, die sich schon seit Jahren größter Beliebtheit erfreuen, dürfen dabei nicht fehlen. So mag es nicht verwundern, dass eine Internetrecherche zum Begriff „Superfood“ über 300 Millionen Treffer ergibt. Dabei findet sich keine einheitliche Definition von Superfoods, schon gar nicht mit wissenschaftlich fundiertem Anspruch. Umso erfreulicher ist es, dass die Autorin Reinhild Berger sich nun dem „Reich der Wundermittel“ widmet, um den Nebel der Werbe- und Marketingaussagen durch Fakten zu vertreiben.

In dem von Prof. Dr. Martin Smollich (Lübeck) im handlichen DIN-A5-Format herausgegebenen Buch finden kritische Verbraucher und alle an einer gesunden Ernährung Interessierten eine fundierte Bewertung von 20 Lebensmitteln, die als Superfood oft sogar mit unzulässigen „Health Claims“ (nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben) beworben und in den Handel gebracht werden.

In den ersten drei Kapiteln erfährt der Leser eine Fülle von nützlichen Hintergrundinformationen zu den rechtlichen Bestimmungen rund um Lebens- und Nahrungsergänzungsmittel, Medizinprodukte, Novel Foods und Co. Während sich das Buch vielleicht primär an Endverbraucher wendet, profitiert auch der an ernährungsmedizinischen Fragen interessierte Heilberufler durch die Vorstellung der wichtigsten seriösen Informationsquellen, um sich weitergehend und vertiefend über Details zu den beachtenswerten Risiken und möglichen Nebenwirkungen zu informieren.

In alphabetischer Abfolge, beginnend mit dem „Amazonas-Wunder“ Açai-Beeren über die glutenfreien „Wunderkörner“ Quinoa und Amaranth bis zum „schwammigen Versprechen“ der Zeolithe, werden die Superfoods monographieartig vorgestellt und kritisch im Kontrast zu den vollmundigen Werbeaussagen der Industrie bewertet. Das Lesen macht durch eingängige, prägnante und differenzierende Formulierungen große Freude und wird durch Rubriken wie „Gut zu wissen“, farbige Abbildungen und Infotafeln sehr erleichtert. Dadurch eignet sich das Buch auch als Nachschlagewerk, wenn man sich noch einmal einen schnellen Überblick verschaffen will und eine wissenschaftlich fundierte Bewertung sucht.

Neben dem ansprechenden Layout und der gut strukturierten Darstellung der für den Endverbraucher relevanten Fakten kommt auch der weitergehend an pharmazeutisch-medizinischen Aspekten interessierte Leser auf seine Kosten. Wo immer vorhanden, werden auch die jüngsten Leitlinien und Therapieempfehlungen der ärztlichen Fachgesellschaften in der Darstellung berücksichtigt. Fragen nach der Reinheit, Qualität und Aufbereitung der Ausgangsstoffe werden vor allem bei verarbeiteten Superfoods auch den Offizin-Apotheker für die eigenständige Bewertung interessieren.

Tipps für die Zubereitung beispielsweise einer „Goldenen Milch“ aus Kurkuma und für schmackhafte Gerichte wie ein Buchweizen-Risotto runden diese erfreuliche Veröffentlichung ab. Da fehlt dann nur noch die Auswahl eines passenden Weines, der als Getränk schon im Jahr 1915 als „Superfood“ beschrieben wurde.

Superfoods
Fakten aus dem Reich der Wundermittel

Von Reinhild Berger. Herausgegeben von Martin Smollich unter Mitarbeit von Friederike Schmidt. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2022. XII, 258 Seiten, 143 Farbabbildungen, 4 Farbtabellen. Auch als E-Book erhältlich.
Kartoniert 24,80 Euro.
ISBN 9978-3-8047-4330-4 .
E-Book (PDF-Format) 24,80 Euro.
ISBN 978-3-8047-4334-2.

Kein Nachdruck, keine Veröffentlichung im Internet oder einem Intranet ohne Zustimmung des Verlags! © Deutscher Apotheker Verlag Stuttgart