29 Functional Food

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2018

D. Mathias, *Fit und gesund von 1 bis Hundert*

https://doi.org/10.1007/978-3-662-56307-6_29

»Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel, und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein,« dieser von Hippokrates überlieferte Satz reflektiert die uralten Träume der Menschen, durch bestimmte Nahrungsmittel Krankheiten zu heilen oder gar zu vermeiden. Functional Food, in den 1970er-Jahren in Japan und den USA als Begriff etabliert, bezeichnet Lebensmittel, die mit unterschiedlichen Substanzen oder Mikroorganismen angereichert werden und deren spezifischer gesundheitsfördernder Nutzen wissenschaftlich hinreichend belegt sein muss. Sie erfreuen sich wegen des steigenden Gesundheitsbewusstseins in der Bevölkerung immer größerer Beliebtheit. Populäre Produkte sind z. B. mit Pflanzensterinen angereicherte Margarinesorten, die die Aufnahme von Cholesterin aus dem Darm blockieren und damit den LDL-Cholesterinspiegel im Blut senken können oder probiotische Milchprodukte, mit widerstandsfähigen Milchsäurebakterien versetzt, die das Immunsystem stärken und die Darmflora verbessern sollen. Zusatz von Calcium zu Obstsaften, Eier mit einem besonders hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren, Brot mit Linolensäure oder die allgemeine Anreicherung von Nahrungsmitteln mit verschiedenen Vitaminen sind weitere Beispiele.

Neuere Entwicklungen auf dem Nahrungsmittelmarkt zielen auf genveränderte Produkte, z. B. Tomaten mit doppeltem Gehalt an ihrem roten Farbstoff Lycopin, grüne Salate mit mehr Xanthophylle oder eisenreiche Reissorten.

Inzwischen häufig auch als **Nutraceuticals** oder Designer-Nahrung bezeichnet, sollen diese Lebensmittel natürlich nicht bei akuten Beschwerden helfen, sondern eher langfristige Gesundheitsrisiken durch Krebs, Herz-Kreislauf-Krankheiten oder chronisch degenerative Erkrankungen mindern und Alterungsprozesse verlangsamen.

Aber gerade diese auf lange Zeiträume ausgerichtete Wirkungen von Functional Food erschweren die Bewertung ihres Nutzens. Mögliche Nebenwirkungen wie bei den oben erwähnten Margarinesorten gelangen nur langsam an die Öffentlichkeit und Skepsis ist auch geboten, weil pflanzliche Nahrungsmittel Hunderte von Substanzen enthalten, die erst in ihrer Summe die ihnen zugeschriebenen positiven Effekte entfalten. So verwundert es nicht, dass die wissenschaftliche Absicherung der postulierten Vorzüge von Functional Food durch große Studien bisher meist fehlt. Ebenso gilt es noch Antworten zu finden auf Fragen nach Geschmacksveränderungen, Optimierung von Mischungsverhältnissen und vor allem zu den jeweiligen Nebenwirkungen (Crowe und Francis 2013). Functional-Food-Produkte sind sehr viel teurer als die normalen Nahrungsmittel und zu Recht weist die Deutsche Gesellschaft für Ernährung darauf hin, dass Ernährungsfehler nicht durch funktionelle Lebensmittel ausgeglichen werden können.