

Stefan Neuner-Jehle

A propos: Functional Food

Essen Sie auch Blaubeeren, um Ihre Demenz im Alter hinauszuzögern? Oder Fischtran, um Herz und Kreislauf in Schwung zu bringen? Muschelextrakte, damit Ihr Knorpel regeneriert? Omega-3-Fettsäuren und Vita-Mine, um die Vita zu verlängern? Die Liste liesse sich beliebig verlängern. Functional Food ist nicht mehr eine Bewegung von ein paar Gesundheitsaposteln, sondern ein «Mega-Trend», kräftig alimentiert von der Nahrungsmittelindustrie. Wenigstens dort ist der Nutzen (in Form von satten Gewinnen) belegt, denn die wissenschaftliche Beweislage ist dünn: Meist sind es Beobachtungsstudien, die Assoziationen finden; die seltenen Interventionsstudien zeichnen sich durch kleine Fallzahlen und marginale Effekte aus. Nicht selten finden spätere, grosse, randomisiert-kontrollierte Trials keinen oder sogar einen negativen Effekt, beispielsweise beim Vitamin E. Definitiv gesundheitsschädigend wird es, wenn man/frau sich, vermeintlich gesund, extrem selektiv ernährt – die «neue Krankheit» Orthorexie ist geboren. Natürlich ist die Sachlage anders, wenn ein echter Mangel besteht, wie zum Beispiel bei Skorbut oder Perniziosa. Dann ist der Vorteil durch die Substitution klar gegeben.

Gibt es löbliche Ausnahmen? Am liebsten würde ich schreiben: natürlich, die Flavonoide! Denn die finden sich dort konzentriert, wo es schmeckt: in Weintrauben oder in der Kakaobohne. Da gerate ich in Versuchung, die Dosis-Wirkungs-Beziehung auszublenden. Die Menge an Wein oder Schokoladentafeln, die ich für eine messbare positive Wirkung auf meine Gefässe und Hirnzellen täglich konsumieren müsste, würde mein Herz und Hirn (und weitere Organe) nachhaltig schädigen. Also doch keine Ausnahme, so



Foto: © Benis Arapovic, Dreamstime.com

schade. Reiner Genuss ohne direkten Zusatznutzen für die Gesundheit? Nein, denn moderat geniessen ist Gesundheitsfördernd. Wissenschaftlich belegt ...

Korrespondenz:
Dr. med. Stefan Neuner-Jehle
Facharzt für Innere Medizin FMH
Schmidgasse 8, 6300 Zug
sneuner[at]bluewin.ch