

Chia, Goji & Co. – Superfoods gehören für etwa die Hälfte der Bevölkerung zu einer gesunden Ernährung

BfR veröffentlicht Spezial-Ausgabe des Verbrauchermonitors zur Wahrnehmung von Superfoods

Chiasamen, Goji-Beeren oder Quinoa - 48 Prozent der Bevölkerung sehen sogenannte „Superfoods“ als Bestandteil einer gesundheitsbewussten Ernährung. Dies zeigt eine aktuelle repräsentative Befragung des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR). Der Begriff „Superfood“ ist rechtlich nicht geregelt. Als Superfoods werden jedoch häufig Lebensmittel bezeichnet, deren Inhaltsstoffe als besonders vorteilhaft für die Gesundheit gelten - zum Beispiel durch einen hohen Anteil an Vitaminen oder Mineral- und Ballaststoffen. Nur 8 Prozent der Befragten verbinden gesundheitliche Risiken mit dem Konsum von Superfoods. „Superfood-Produkte sind oft nicht hinreichend untersucht, um sie gesundheitlich bewerten zu können“, sagt BfR-Präsident Professor Dr. Dr. Andreas Hensel. „Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung bleibt die beste Basis, um gesund zu bleiben. Diese kann durch importierte Superfoods ebenso unterstützt werden wie durch heimische Obst- und Gemüsesorten.“

Link zum Web-PDF des Verbrauchermonitors Spezial Superfoods

- <https://www.bfr.bund.de/cm/350/bfr-verbrauchermonitor-2020-spezial-superfoods.pdf> (1.4 MB)

Link zum A-Z Index Superfoods

- https://www.bfr.bund.de/de/a-z_index/superfoods-256424.html

In Deutschland haben 70 Prozent der Befragten schon einmal von dem Begriff „Superfood“ gehört. Etwa die Hälfte sieht in diesen Lebensmitteln einen hohen gesundheitlichen Nutzen. Als Vorteile werden vor allem der Gehalt an Vitaminen angeführt, ein allgemein positiver Effekt auf den Körper sowie eine Stärkung des Immunsystems. Bei einem Drittel der Befragten stehen Superfoods mindestens einmal in der Woche auf dem Speiseplan. Knapp 40 Prozent geben jedoch an, gar kein Superfood zu verzehren.

Im Vergleich zu heimischen Lebensmitteln bezeichnet die Mehrheit eher importierte Lebensmittel wie Chiasamen, Goji-Beeren und Quinoa als Superfoods. Dabei bieten heimische Lebensmittel oft vergleichbare gesundheitliche Vorteile. Beispielsweise stellen schwarze Johannisbeeren aufgrund ihres hohen Vitamin C-Gehalts eine Alternative zu Goji-Beeren dar und Leinsamen weisen mit ihrem hohen Gehalt an Proteinen und Omega-3-Fettsäuren Ähnlichkeiten mit dem Nährstoffprofil von Chiasamen auf.

Die gesundheitsfördernden Eigenschaften von Superfoods halten etwa zwei von fünf Befragten für wissenschaftlich nachgewiesen. Ebenso viele gehen davon aus, dass Superfood-Produkte auf gesundheitliche Unbedenklichkeit getestet werden, bevor sie in Deutschland erhältlich sind.

Dies gilt vor allem für Superfoods, die vor 1997 in der Europäischen Union kaum für den Verzehr verwendet wurden und damit zu den neuartigen Lebensmitteln („Novel Foods“) zählen. Sie müssen

strenge Genehmigungsverfahren durchlaufen, die auch eine behördliche Bewertung der gesundheitlichen Sicherheit beinhalten. Bisher traf dies beispielsweise auf Chiasamen zu.

Manche Superfood-Produkte, wie bestimmte [Nahrungsergänzungsmittel](#), bestehen jedoch aus Extrakten oder Zubereitungen aus pflanzlichen Superfoods, die möglicherweise gesundheitsschädigende Substanzen in konzentrierter Form enthalten können. Fehlende Standards bei Extraktionsverfahren bzw. teils unzureichende Daten aus Studien können die gesundheitliche Bewertung dieser Produkte erschweren. Sie sind daher nicht mit den pflanzlichen Superfoods gleichzusetzen, aus denen sie gewonnen wurden.

Dass Superfoods gesundheitliche Risiken bergen können, glauben lediglich 8 Prozent der Befragten. Auch wenn der positive Effekt dieser Lebensmittel für die Gesundheit meist überwiegt, können bestimmte Inhaltsstoffe und Kontaminanten bei übermäßigem Verzehr der Gesundheit schaden. In manchen Fällen können Superfoods auch Überempfindlichkeits- oder allergische Reaktionen auslösen.

Ausführlichere Informationen zu möglichen gesundheitlichen Risiken von Superfoods finden sich unter:

- <https://www.bfr.bund.de/cm/343/superfoods-super-gut.pdf> (69.5 KB)

Über den BfR-Verbrauchermonitor

Ob Antibiotikaresistenzen, Mikroplastik, Salmonellen oder Aluminium in Lebensmitteln – welche gesundheitlichen Risiken sind der Bevölkerung bekannt und was beunruhigt sie? Antworten auf diese und andere Fragen liefert der BfR-Verbrauchermonitor, eine seit 2014 regelmäßig durchgeführte repräsentative Bevölkerungsbefragung. Dazu werden etwa 1.000 Personen, die in Privathaushalten in Deutschland leben und mindestens 14 Jahre alt sind, im Auftrag des BfR telefonisch interviewt. In Ergänzung dazu führt das BfR Repräsentativbefragungen zu Einzelthemen durch, die von besonderem aktuellem Interesse sind, wie zum Beispiel Tattoos, E-Zigaretten oder Superfoods.

Über das BfR

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ist eine wissenschaftlich unabhängige Einrichtung im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Es berät die Bundesregierung und die Bundesländer zu Fragen der Lebensmittel-, Chemikalien- und Produktsicherheit. Das BfR betreibt eigene Forschung zu Themen, die in engem Zusammenhang mit seinen Bewertungsaufgaben stehen.