

## Superfood – oft Augenwischerei

**Schlank, fit und vor allem gesund - wer möchte das nicht sein? Dabei sollen „Superfoods“ helfen. So bezeichnet die Werbung Lebensmittel, die aufgrund ihrer Nährstoffzusammensetzung besonders förderlich für Gesundheit und Wohlbefinden sein sollen. Häufig handelt es sich um exotische Pflanzen, wie Chiasamen, Açaï- oder Gojibeeren, oft in getrockneter Form, als Püree oder Extrakt. Sie sollen nicht nur leistungsfähiger machen, den Alterungsprozess aufhalten und das Herz stärken - auch vor Krebs sollen diese Alleskönner schützen. Was ist so super am Superfood? Der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums gibt Antwort.**

Tatsächlich gibt es experimentelle Studien, die den Nährstoffen von einigen Superfoods positive Eigenschaften bescheinigen. Viele Wissenschaftler sind dennoch kritisch. Denn die Studien wurden nur an Zellen oder Tieren durchgeführt und untersuchen meist nur einzelne Wirkstoffe, nicht aber das Lebensmittel als Ganzes. Der Begriff Superfood ist eine Erfindung der Marketingabteilungen und suggeriert beim Verbraucher eine ganz besonders hohe Qualität. Der Begriff ist weder rechtlich geschützt, noch genau definiert - jedes Produkt kann mit dem Label Superfood versehen werden. Ein weiterer Grund, um misstrauisch zu sein.

### **Skepsis ist angebracht**

Dr. Susanne Weg-Remers, Leiterin des Krebsinformationsdienstes des Deutschen Krebsforschungszentrums differenziert: „Einzelne Lebensmittel, die unter „Superfoods“ laufen, wie etwa exotische Früchte, können zu einer abwechslungsreichen Ernährung beitragen. Dass sie aber vor Krankheiten wie Krebs schützen können, entbehrt jeder wissenschaftlichen Grundlage.“ Der Krebsinformationsdienst verfügt über eine umfassende Datenbank, die alle wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Erkrankung Krebs, zur Vorbeugung, Früherkennung und Therapie enthält. „Wir wüssten, wenn es dazu aussagekräftige Studienergebnisse gäbe“, so Weg-Remers weiter. Unter der kostenlosen Rufnummer 0800-420 30 40 beantworten Ärztinnen und Ärzte täglich von 08:00 Uhr bis 20:00 Uhr alle Fragen zum Thema Krebs. Alternativ können sich Ratsuchende auch per E-Mail [krebsinformationsdienst@dkfz.de](mailto:krebsinformationsdienst@dkfz.de) an den unabhängigen Dienst richten.

### **Warum in die Ferne schweifen?**

Auch einheimische Pflanzen haben einen hohen Nähr- und Wirkstoffgehalt und könnten daher als Superfood bezeichnet werden, zum Beispiel Grünkohl, Rote Bete und einheimische Beeren oder Karotten, Zwiebel und Äpfel - sie alle liefern gesundheitsfördernde Nährstoffe. Für ausreichend Ballaststoffe sorgen Vollkornprodukte und Leinsamen. Der Vorteil dieser Lebensmittel vor der Haustür: Sie sind oft kostengünstiger und ihre Herkunft ist nachvollziehbar. Superfood-Produkte kommen oft aus dem fernen Ausland, sind teuer und werden über das Internet vertrieben. Anstatt sich ernährungstechnisch auf eine Handvoll exotischer Lebensmittel zu verlassen, von denen behauptet wird, sie seien „super“, ist es besser, auf die ganze Bandbreite des hiesigen Obst- und Gemüseangebots zu setzen. So das Fazit des Europäischen Informationszentrums für Lebensmittel (EUFIC).

### **Schützende Effekte ganz ohne Superfoods**

Auch zum Schutz vor Krebs und anderen chronischen Krankheiten wie Diabetes und Herzerkrankungen empfiehlt sich eine Ernährung vorwiegend aus pflanzlichen Nahrungsmitteln.

Der europäische Kodex zur Krebsbekämpfung gibt folgende Empfehlungen:

- Täglich mindestens 400 g Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte
- Möglichst täglich Getreideprodukte aus Vollkorn
- Zucker- und fettreiche Speisen meiden
- Möglichst keine zuckerhaltigen Getränke
- Pro Woche weniger als 500 g Fleisch. Möglichst kein verarbeitetes Fleisch
- Fertiglernsmittel meiden
- Maximal 6 g Salz am Tag

### **Nutzungshinweis für Bildmaterial zu Pressemitteilungen**

Die Nutzung ist kostenlos. Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) gestattet die einmalige Verwendung in Zusammenhang mit der Berichterstattung über das Thema der Pressemitteilung bzw. über das DKFZ allgemein. Bitte geben Sie als Bildnachweis an: „Quelle: Pixabay-4196275\_1920“ Eine Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist nur nach vorheriger Rücksprache mit der DKFZ-Pressestelle (Tel. 06221 42 2854, E-Mail: [presse@dkfz.de](mailto:presse@dkfz.de)) gestattet. Eine Nutzung zu kommerziellen Zwecken ist untersagt.

Der Krebsinformationsdienst (KID) des Deutschen Krebsforschungszentrums beantwortet alle Fragen rund um das Thema Krebs - am Telefon (0800-420 30 40), per E-Mail ([krebsinformationsdienst@dkfz.de](mailto:krebsinformationsdienst@dkfz.de)) sowie in persönlichen Sprechstunden in Heidelberg und Dresden. Das geschulte Ärzteteam geht mit fundierten fachlichen Informationen auf individuelle Fragen ein. Die Internetseite [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de) liefert aktuelles Wissen, nützliche Tipps und Adressen. Mit eigener Telefonnummer (0800-430 40 50) und E-Mail-Adresse ([kid.med@dkfz.de](mailto:kid.med@dkfz.de)) ist der KID auch Anlaufstelle für medizinische Fachkreise. Der Krebsinformationsdienst ist ein kostenfreies Angebot des Deutschen Krebsforschungszentrums. Er kann daher unabhängig informieren, frei von Interessenkonflikten und ohne Werbung.

Das DKFZ ist mit mehr als 3.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die größte biomedizinische Forschungseinrichtung in Deutschland. Über 1.300 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler erforschen im DKFZ, wie Krebs entsteht, erfassen Krebsrisikofaktoren und suchen nach neuen Strategien, die verhindern, dass Menschen an Krebs erkranken. Sie entwickeln neue Methoden, mit denen Tumoren präziser diagnostiziert und Krebspatienten erfolgreicher behandelt werden können. Beim Krebsinformationsdienst (KID) des DKFZ erhalten Betroffene, interessierte Bürger und Fachkreise individuelle Antworten auf alle Fragen zum Thema Krebs. Gemeinsam mit Partnern aus den Universitätskliniken betreibt das DKFZ das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) an den Standorten Heidelberg und Dresden, in Heidelberg außerdem das Hopp-Kindertumorzentrum KiTZ. Im Deutschen Konsortium für Translationale Krebsforschung (DKTK), einem der sechs Deutschen Zentren für Gesundheitsforschung, unterhält das DKFZ Translationszentren an sieben universitären Partnerstandorten. Die Verbindung von exzellenter Hochschulmedizin mit der hochkarätigen Forschung eines Helmholtz-Zentrums an den NCT- und den DKTK-Standorten ist ein wichtiger Beitrag, um vielversprechende Ansätze aus der Krebsforschung in die Klinik zu übertragen und so die Chancen von Krebspatienten zu verbessern. Das DKFZ wird zu 90 Prozent vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und zu 10 Prozent vom Land Baden-Württemberg finanziert und ist Mitglied in der Helmholtz-Gemeinschaft Deutscher Forschungszentren.