

## Die „Top Five“ der Superfoods

Ob Quinoa, Goji, Açaí, Chia oder Kurkuma – exotische Pflanzen, Früchte oder Samen liegen im Trend. Doch was steckt dahinter? Wir haben uns die „Top Five“ der Superfoods genauer angeschaut und sie bewertet.

---

### Quinoa

Das glutenfreie Pseudogetreide erlebt aktuell einen regelrechten Hype und steckt in vielen der hippen Bowls. Quinoa gehört wie Amaranth zu den Fuchsschwanzgewächsen und wird in den Anden bereits seit rund 5000 Jahren kultiviert. Bei uns werden hauptsächlich die Samen verwendet und wie Reis gekocht, theoretisch sind aber auch die jungen Triebe und Blätter der Pflanze essbar.



Quinoa

**Werbung:** Das „goldene Korn“ der Inka sei krebshemmend und entzündungshemmend, wirke gegen Diabetes oder Migräne und senke das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Fettleibigkeit.

---

## **Wirklichkeit**

**Heilwirkung:** Quinoa punktet durch wertvolle Nährstoffe und sättigt gut. Damit ist die nussige Beilage allerdings noch lange keine Wunderpflanze. Das Pseudogetreide kann eine gesunde Ernährung unterstützen, die Vielfalt und Abwechslung bietet. In Sachen Klima sollte aber auch berücksichtigt werden, dass das Getreide aus Südamerika importiert werden muss und damit lange Transportwege zurücklegt.

**Nährstoffgehalt:** Quinoa liefert essenzielle Aminosäuren wie Lysin oder Tryptophan, mehrfach ungesättigte Fettsäuren und ist eine gute Nährstoffquelle für Mineralien wie Magnesium, Eisen, Folsäure, Kalium, Kalzium sowie Mangan. Weiterhin versorgt es den Körper mit Ballaststoffen, ist leicht verdaulich und lässt den Blutzuckerspiegel dank komplexer Kohlenhydrate nur langsam ansteigen.

**Schadstoffe:** Die Zeitschrift Öko-Test veröffentlichte Untersuchungsergebnisse zu den Schadstoffgehalten von 19 Quinoa-Marken, die Januar 2023 gekauft wurden. Die meisten schnitten gut ab; zwei Produkte fielen allerdings durch. Hierzu zählt ausgerechnet die bekannte Marke *Oryza*. Im Produkt *Urkorn Quinoa* wurde der Grenzwert des Antipilzmittels Fluopicolid überschritten. Weiterhin waren fünf Marken mit Mineralöl belastet. Erfreulich: Schimmelpilzgifte oder Arsen haben die Tester nirgendwo nachgewiesen.

## **UNSER TIPP**

Nutzen Sie vorzugsweise einheimische Lebensmittel aus der Region, um Ihren Körper mit Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen. Heimische Obstsorten wie beispielsweise Äpfel, Aprikosen und Mirabellen, heimische Gemüse wie Spinat, Pastinaken, Kohlrabi, Möhren, Kürbis, Kohlarten und Zwiebelgewächse sowie Hülsenfrüchte und Vollgetreide sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Unser Saisonkalender zeigt die

## Goji-Beeren

Die reifen, orange-roten Gojibeeren des Bocksdorn-Strauches ähneln in getrockneter Form roten Rosinen und werden häufig Müslis oder Nussmischungen zugesetzt. Außerdem wird Goji als Saft oder Tee angeboten.



© Pixabay.com

**Werbung:** Goji-Beeren werden als Anti-Aging-Sensation angepriesen und sollen das Immunsystem sowie das Herz-Kreislauf-System stärken.

---

### Wirklichkeit

**Gesundheitsversprechen:** Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat keine der beantragten gesundheitsbezogenen Aussagen (Health Claims) zugelassen. Sie hat festgestellt, dass kein ursächlicher Zusammenhang zwischen den Behauptungen und der Einnahme der Beeren besteht.

**Schadstoffe:** Konventionelle Goji-Beeren sind immer wieder durch hohe Pestizidrückstände aufgefallen. In ökologischen Produkten hat das Magazin Ökotest

zuletzt im April 2016 zwar keine Pestizide aber in 2 von 3 Produkten andere Schadstoffe (Mineralölrückstände, Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe und Blei) gefunden.

**Risiken:** Es gibt eine Warnung zu gefährlichen Wechselwirkungen mit bestimmten blutverdünnenden (gerinnungshemmenden) Medikamenten. Goji-Beeren scheinen den Abbau dieser Medikamente im Körper zu blockieren, sodass es zu einer gefährlichen Wirkstoffanreicherung und verstärkter Blutungsneigung kommen kann.

## **UNSER TIPP**

Bocksdorn-Sträucher sind frostresistent und gedeihen auch in unserem Klima gut. So können Sie unbelastete Goji-Beeren aus dem eigenen Garten ernten.

---

## **Açaí-Beeren**

Açaí-Beeren, die Früchte der Kohlpalme, wachsen vor allem am Amazonas und sind in Brasilien ein ganz normales Lebensmittel. Sie sind zunächst rötlich und glänzend, erst voll ausgereift haben sie die typische dunkelblaue Farbe.



**Werbung:** Açai-Beeren sollen angeblich schlank machen und werden als Anti-Aging-Wunder angepriesen. Außerdem sollen sie bei Herzproblemen, Erschöpfung und weiteren Erkrankungen helfen.

---

## **Wirklichkeit**

**Gesundheitsversprechen:** Für die behauptete antioxidative und entzündungshemmende Wirkung gibt es bislang keine verlässlichen klinischen Studien. Der von einem Anbieter bei der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) eingereichte Health Claim wurde zurückgezogen.

**Nährstoffgehalt:** Die Açai-Beere besteht zu fast 50 Prozent aus Fett und ist daher relativ kalorienreich. Sie liefert neben essentiellen Fettsäuren auch relativ viel Calcium, der Gehalt an Antioxidantien ist dagegen nicht außergewöhnlich hoch. Hoch ist allerdings ihr Anthocyan-Gehalt (dunkelroter Farbstoff), damit werden in der Regel auch die vielen positiven Gesundheitswirkungen (antioxidativ, Radikalfänger), die man den Anthocyanen ganz allgemein zuschreibt, begründet. Zudem enthält sie relativ hohe Mengen an Mangan (14,6 mg in 300 ml Pulpe). Eine höhere Manganzufuhr kann sich möglicherweise negativ auf die Eisenaufnahme auswirken.

## **UNSER TIPP**

Nicht so weit gereiste heimische Beeren und Obstsorten liefern ebenfalls Anthocyane und andere Antioxidantien: Heidelbeeren, Brombeeren, schwarze Johannisbeeren, Kirschen oder rote Trauben.

---

## **Chia-Samen**

Chia ist eine einjährige krautige Sommerpflanze, die in vielen Ländern Lateinamerikas angepflanzt wird. Die Samen der Pflanze können roh oder getrocknet verzehrt oder Getränken beigegeben werden.



© Pixabay.com

**Werbung:** Chia-Samen sollen die Verdauung fördern, Gelenkschmerzen oder Sodbrennen lindern, den Blutzucker regulieren und schlank machen.

---

### **Wirklichkeit**

**Gesundheitsversprechen:** Für Chia-Samen darf mit dem Hinweis auf einen hohen Ballaststoffgehalt geworben werden. Weitere gesundheitliche Wirkungen sind nicht belegt und entsprechende Werbeaussagen deshalb auch nicht gestattet.

**Nährstoffgehalt:** Chia-Samen haben einen hohen Gehalt an Ballaststoffen (5,5 g pro 15 g) und der Omega-3 Fettsäure Alpha-Linolensäure.

**Schadstoffe:** Auch bei Chia scheint der Pestizideinsatz in den lateinamerikanischen Anbauländern ein echtes Problem zu sein: Das Magazin Ökotest fand in allen 4 untersuchten Chia-Proben Pestizidrückstände, bei 2 Produkten aus angeblichem Bio-Anbau sogar Höchstmengenüberschreitungen.

**UNSER TIPP**

Pflanzenöle, wie beispielsweise Raps- oder Walnussöl, sind ebenfalls reich an Omega-3-Fettsäuren. Leinsamen und Nüsse liefern sowohl Omega-3-Fettsäuren als auch Ballaststoffe. Wer Chia-Samen „pur“ einnimmt, muss unbedingt darauf achten, reichlich zu trinken. Ansonsten kann es zu einer gefährlichen Verstopfung kommen.

---

## Kurkuma

Das asiatische Gewürz erfreut sich großer Beliebtheit und ist bei uns vor allem als Zugabe in der „Goldenen Milch“ bekannt geworden. Das „Gewürz des Lebens“ soll unter anderem gegen Krebs und zahlreiche weitere Beschwerden helfen und wird getrocknet oder frisch gerieben aus der Knolle eingesetzt.



Kurkuma

© Pixabay.com

**Werbung:** In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sowie im Ayurveda wird Kurkuma als Heilmittel eingesetzt. Angeblich soll das gelbe Gewürz sogar Diabetes-Medikamente wie Metformin ersetzen können, gegen hohe Cholesterinwerte helfen und außerdem vor Arthrose, Alzheimer, Krebs oder Schlaganfällen schützen.

---

**Wirklichkeit:**

**Gesundheitsversprechen:** Die Heilsversprechen sind bislang wissenschaftlich nicht geklärt. Hier fehlen noch weitere Studien. Bei positiven Tierversuchen wurden sehr hohe Dosierungen verwendet, die sich so nicht auf den Menschen übertragen lassen. Allerdings scheint Kurkuma antientzündlich zu wirken und hilft gegen leichte Verdauungsbeschwerden wie Blähungen oder einem Völlegefühl nach dem Essen.

**Schadstoffe:** In einer Untersuchung von Öko-Test aus dem Jahr 2022 ist nur eines von 21 Kurkuma-Produkten empfehlenswert. Die Mehrheit war mit Mineralöl belastet. Weiterhin hat die European Food Safety Authority (EFSA) die akzeptable tägliche Aufnahmedosis auf 3 Milligramm Curcumin pro Kilogramm Körpergewicht festgelegt. Diese Höchstmenge empfiehlt auch das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). Bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmittel sollte man unbedingt darauf achten, dass diese gesundheitlich akzeptable Menge nicht überschritten wird.

## **UNSER TIPP**

Setzen Sie in der Küche auf Vielfalt: Statt auf die Heilsversprechen von Kurkuma zu vertrauen, genießen Sie lieber die Abwechslung durch verschiedene Kräuter und Gewürze.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

<https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/ernaehrungstrends/die-top-five-der-superfoods>