

Pressemitteilung

Superfood im Studiencheck: Was können sie wirklich?

Themenwoche der Stiftung Gesundheitswissen rund um gesunde Ernährung trotz Stress

Berlin, 22. August 2022 – Das Thema Superfood hat sich in den letzten Jahren zum Trend entwickelt. Nicht zuletzt, weil diesen Lebensmitteln eine Vielzahl von Eigenschaften zugeschrieben werden, die eine positive Wirkung auf die Gesundheit haben sollen. Doch was ist wirklich dran am Hype und können Goji-Beere und Co. eine ungesunde Ernährung hier und da ausgleichen? Die Stiftung Gesundheitswissen geht dieser Frage in ihrer Themenwoche „Gesunde Ernährung trotz Stress“ nach und hat sich die Studienlage dazu angeschaut.

Schon 2020 gehörte laut einer Umfrage des Bundesamts für Risikobewertung für fast die Hälfte der deutschen Bevölkerung Superfood zu einer gesunden Ernährung dazu. Mit 33 Prozent gab etwa ein Drittel der Befragten an, diese Lebensmittel mindestens einmal die Woche zu sich zu nehmen. Die Palette der verschiedenen Produkte wird dabei ständig erweitert. Superfood, wie Goji-Beeren, Nüsse, Kurkuma oder Moringa kommen oft von weit her und sollen vitaminreich sein, Stress verringern, eine anti-entzündliche Wirkung haben. Ob das tatsächlich so ist?

Superfood: Ausgleich für ungesunde Ernährung?

Das Croissant im Laufenden auf dem Weg zur Arbeit und abends eine Fertigpizza, weil die Zeit zum Kochen fehlte: Kann man dem Körper mit Superfood dann etwas Gutes tun? Die angeblichen Super-Lebensmittel können zumindest Teil einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung sein. Allerdings sind sie kein Ersatz dafür. Die angepriesenen Produkte bieten zwar oft viele Nährstoffe, allerdings findet man diese auch in heimischen Obst-, Gemüse- oder Getreidesorten oder auch Hülsenfrüchten: Schwarze Johannisbeeren haben z.B. dreimal mehr Vitamin C auf 100 g als getrocknete Goji-Beeren. Noch ein Vorteil: Sie sind preiswerter. Grundsätzlich sollte man also versuchen, durchgehend auf eine gesunde Ernährung zu achten, denn auch noch so nährstoffreiche Lebensmittel können eine ungesunde Ernährung nicht ausgleichen.

Was sagen Studien zum Thema Superfood?

Wertvolle Fette, viele Vitamine, Mineralstoffe oder Ballaststoffe – das sind Vorteile verschiedener Superfoods. Doch sind sie wirklich gut für die Gesundheit? Das sagen die Studien:

Avocados und Walnüsse: Avocados enthalten viele ungesättigte Fette. Die exotischen Früchte sind aber nicht gerade umweltfreundlich. Deshalb wird die Walnuss als heimische Alternative empfohlen, weil auch sie voller guter Fette steckt. Doch ein Blick in die Studien zeigt: Zur Wirkung von Avocados gibt es erst einmal nur sehr wenige Studien mit sehr wenigen Testpersonen. Zu den Walnüssen stehen mehr Studien zur Verfügung. Jedoch ist auch hier das Vertrauen in die Studienergebnisse eingeschränkt. Fasst man die Ergebnisse zusammen, haben weder Avocados noch Walnüsse einen nennenswerten gesundheitlichen Effekt. Lediglich die Nüsse konnten bei einem täglichen Verzehr die Blutfettwerte leicht senken. Zugleich aber stiegen bei den Testpersonen, die Walnüsse aßen, das Körpergewicht und der BMI-Wert geringfügig an.

⇒ [Zum vollständigen Studiencheck „Wie gesund sind Avocados und Walnüsse?“](#)

Quinoa und Hirse: Quinoa und Hirse werden viele gesundheitsfördernde Wirkungen zugesprochen. So wird ihnen nachgesagt, dass sie angeblich den Blutdruck und das Cholesterin senken könnten. Beim Studiencheck fanden wir vier randomisiert-kontrollierte Studien zu Quinoa und zwei zu Hirse. Es konnte kein Effekt auf Blutdruck, Cholesterin oder Blutzuckerwerte beobachtet werden.

⇒ [Zum vollständigen Studiencheck „Schützen Quinoa und Hirse vor Erkrankungen?“](#)

Heidelbeeren und Goji-Beeren: Goji-Beeren stammen aus Asien und sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sogenannten sekundären Pflanzenstoffen. Auch Heidelbeeren enthalten diese Stoffe. Doch in Studien ließen sich die gesundheitsfördernden Effekte von Goji-Beeren und Heidelbeeren nicht oder nur zum Teil bestätigen. Die Stiftung Gesundheitswissen schaute sich sechs randomisiert-kontrollierte Studien zu Goji-Beeren und elf zu Heidelbeeren an. Weder das Körpergewicht noch das Cholesterin, der Blutdruck oder die Blutzuckerwerte sanken bei Menschen, die täglich Goji-Beeren oder Heidelbeeren aßen oder entsprechende Fruchtsäfte tranken. In zwei Studien verbesserte sich das Wohlbefinden der Testpersonen, die täglich 120 ml Goji-Beerensaft tranken. In zwei anderen Studien konnten durch den täglichen Verzehr von Heidelbeeren bestimmte geistige Fähigkeiten verbessert werden.

⇒ [Zum vollständigen Studiencheck „Wie gesund sind Heidelbeeren und Goji-Beeren?“](#)

Chia-Samen und Leinsamen: Die Samen der mexikanischen Chia-Pflanze haben wertvolle Fette, Eiweiße und Ballaststoffe. Die heimischen Leinsamen enthalten fast genauso viele gesunde Nährstoffe. Sowohl Chia- als auch Leinsamen sollen die Verdauung unterstützen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen, da sie Cholesterin und Blutzucker senken. Im Studiencheck mit drei Studien zu Chia-Samen und 15 Studien zu Leinsamen, konnten die meisten Gesundheitseffekte nicht oder nur zum Teil bestätigt werden. Lediglich für Leinsamen verbesserten sich bei täglichem Verzehr die Blutfettwerte und der tägliche Blutdruck.

⇒ [Zum vollständigen Studiencheck „Wie gesund sind Chia-Samen und Leinsamen?“](#)

Weit gereist und Gesundheit im Gepäck?

Die meisten Lebensmittel, die unter „Superfood“ angeboten werden, kommen über lange Transportwege in die heimischen Supermärkte und versprechen durch enthaltene Nährstoffe eine positive Wirkung auf die Gesundheit. Allerdings können zu große Mengen an Vitaminen oder auch Mineralstoffen dem Körper auch schaden. Vor allem wenn Superfood in konzentrierter Form oder als Nahrungsergänzungsmittel angeboten wird, kann der Gehalt der verschiedenen Inhaltsstoffe variieren. Zudem gelten in den Anbauländern oft andere Gesetze als hier, sodass Produkte zum Beispiel mit Insektengiften oder Schwermetallen belastet sein können. Auch das Haltbarmachen für die Reise und die lange Lagerung, wirken sich oftmals negativ auf wertvolle Inhaltsstoffe aus.

Jetzt anmelden! Expertenchat zum Thema „Wie super sind „Superfoods“ wirklich?“

Im morgigen Expertenchat diskutieren wir mit Angela Clausen von der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (Bereich Ernährung und Umwelt) das Thema Superfood. Was genau sind Superfoods? Was ist das Pro und Contra? Und was muss man bei Studien zum Thema beachten? Stellen auch Sie Ihre Fragen!

Expertenchat: Wie super sind „Superfoods“ wirklich?

Dienstag, 23. August 2022, um 17 Uhr

mit Angela Clausen, Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Anmeldung per E-Mail an veranstaltung@stiftung-gesundheitswissen.de

Der Expertenchat findet als **Live-Chat** bei YouTube statt. Fragen können während der Veranstaltung über die Chatfunktion bei YouTube gestellt oder gern auch vorab an uns geschickt werden.

Die Themenwoche „Gesunde Ernährung trotz Stress“ im Überblick:

Montag, 22. August:	Superfood im Studiencheck: Was können sie wirklich?
Dienstag, 23. August:	Online-Expertenchat „Wie super sind „Superfoods“ wirklich?“
Mittwoch, 24. August:	Gesund Essen im Arbeitsalltag – So vermeiden Sie Hungerattacken
Donnerstag, 25. August:	Ernährung im Familienalltag: 8 Tipps zum gesunden Kochen trotz Zeitmangel
Freitag, 26. August:	Einkaufen im Supermarkt: Was ist der Nutri-Score?

Kontakt für Presseanfragen:

Una Großmann

Leiterin Kommunikation

una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de

T +49 30 4195492-20

F +49 30 4195492-99

Katharina Calhoun

Referentin PR und Marketing

katharina.calhoun@stiftung-gesundheitswissen.de

T +49 30 4195492-22

F +49 30 4195492-99

Über die Stiftung Gesundheitswissen:

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung.