



## SUPERFOODS - SUPERGESUND ODER NUR SUPERTEUER?

Das Trendwort Superfood taucht im Zusammenhang mit gesunder Ernährung häufig auf. Handelt es sich nur um einen weiteren Hype oder werden Superfoods unsere Ernährung revolutionieren?

Superfoods sind Nahrungsmittel, die durch ihre besonderen Inhaltsstoffe die Gesundheit und das Wohlbefinden positiv beeinflussen. In der Regel handelt es sich um pflanzliche Lebensmittel, die besonders hohe Konzentrationen an bestimmten Vitaminen oder Mineralstoffen aufweisen. Außerdem sind sie gut zu verstoffwechseln und fördern eine gesunde Verdauung. Böse Zungen behaupten, es handele sich bei Superfoods lediglich um eine Marketing-Masche, um teure, exotische Lebensmittel zu verkaufen.

### Welche Superfoods gibt es?

Hier eine kleine Auswahl der gängigsten Superfoods:

**Açaí-Beeren:** Durch ihren hohen Gehalt an Antioxidantien fördern Açaí-Beeren die Zellerneuerung und haben so eine Anti-Aging-Wirkung. Die enthaltenen Anthocyane fördern die Durchblutung und wirken so einer Thrombose entgegen.

**Algen:** Ihr hoher Gehalt an Vitamin B12 und Jod ist für Veganer und Vegetarier besonders interessant.

**Aronia-Beeren:** Die Inhaltsstoffe des Allroundtalents Aronia haben einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislaufsystem – der Blutdruck wird gesenkt und eine Arterienverkalkung vermindert. Zusätzlich wird das Immunsystem gestärkt.

**Chia-Samen:** Sie sind reich an Omega-3-Fettsäuren und fördern durch ihre aufquellende Wirkung die Verdauung.

**Goji-Beeren:** Die Früchte des Gemeinen Bocksdorn sollen wirksam sein als Zellschutz. In China werden sie teilweise bei Krebs-Erkrankungen parallel zur Chemotherapie eingesetzt.

**Granatapfel:** Neben seiner positiven Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem, sollen Inhaltsstoffe des Granatapfels den Blutzuckerspiegel stabil halten, Entzündun-



gen hemmen und durch die enthaltenen Bitterstoffe bei Verdauungsproblemen helfen.

**Maca:** Die Wurzel aus den Anden enthält viele Mineralstoffe und Antioxidantien, soll antidepressiv und angstlösend wirken.

**Matcha-Tee:** Von grünem Tee unterscheidet sich Matcha-Tee durch seine Herstellung und die Art der Zubereitung. Der giftgrüne Tee gilt als Fettverbrenner, Entgifter, soll den Blutdruck senken und gleichzeitig Energie bringen.

**Quinoa:** Das glutenfreie Pseudogetreide enthält viel Eiweiß und unter anderem die Aminosäure Tryptophan, die als xxx des Serotonins als Glücklichermacher gilt.

### Brauchen wir Superfoods?

In der modernen Welt kommt eine gesunde Ernährung häufig zu kurz. Zusätzlich enthalten frische Lebensmittel heutzutage weniger Vitalstoffe als noch vor 50 Jahren. Dies liegt daran, dass Früchte unreif geerntet werden und die Transportwege sowie Lagerzeiten immer länger werden. Da bieten Nahrungsergänzungsmittel oder vitalstoffreiche Lebensmittel eine willkommene Unterstützung. Wer sich ausgewogen ernährt, braucht allerdings keine Superfoods.

### Welche einheimischen Alternativen gibt es?

Acai-Beeren aus den Regenwäldern des Amazonas,





Chia-Samen aus Zentralamerika, Quinoa aus den Anden – die meisten Superfoods kommen von weit her. Die langen Transportwege wirken sich ungünstig auf die Umwelt und unser Portemonnaie aus. Zusätzlich bestehen teilweise Probleme durch Schadstoffverunreinigungen. Goji-Beeren aus China sind zum Beispiel häufig mit Pestiziden belastet. Auch die Frische kann nicht immer gewährleistet werden. Wegen der langen Transportzeit werden viele Superfoods in Deutschland nur gefriergetrocknet oder als Saft vertrieben. Dabei gibt es zu exotischen Superfoods günstige, einheimische Alternativen. Einige hiervon sind:

- **Leinsamen** statt Chia-Samen
- **Grüner Tee** statt Matcha-Tee
- **Schwarze Johannisbeeren** statt Goji-Beeren
- **Blaubeeren** statt Acai-Beeren

Das Fazit lautet: Superfoods sind unbestreitbar gesunde Lebensmittel. Durch eine sinnvolle Kombination einheimischer Lebensmittel kann der Mikronährstoff-Bedarf eines gesunden, erwachsenen Menschen allerdings auch ohne Superfoods gedeckt werden.

Autorin: Nina Wilters

