

Wann sind Lebensmittel wirklich gesund?

Ein Blick auf die neue Health-Claims-Verordnung

Glaubt man der Werbung, dann erhöhen Cornflakes und andere Frühstück-Cerealien die Leistungsfähigkeit, Joghurt-Drinks mit ihren probiotischen Zutaten steigern die Abwehrkräfte und viele Light-Produkte sind ideal für eine körperbewusste Ernährung, weil sie wenig Fett enthalten. Zimt-Kapseln sollen gegen Diabetes helfen, Knoblauch-Präparate werden als wahre Wundermittel gegen einen erhöhten Cholesterinspiegel angepriesen und Antioxidantien wirken dem Alterungsprozess entgegen. Lebensmittelexperte Dr. rer. nat. Martin Müller wirft ein Licht hinter die Kulissen der Werbeaussagen und der angepriesenen Produkte.

Die Zahl der Produkte, die mit nährwert- oder gesundheitsbezogenen Angaben beworben werden, steigt ständig und mehr und mehr Verbraucher stellen sich die Frage, ob denn das alles so stimmt. Die meisten Deutschen misstrauen den Gesundheitsversprechen auf Lebensmitteln. Nach einer repräsentativen Forsa-Umfrage glauben nur 26 Prozent der Frauen und 21 Prozent der Männer an Hinweise wie „Stärkt Ihre Abwehrkräfte“ oder „Schützt Ihre Gesundheit“. Die Glaubwürdigkeit einer gesamten Branche leidet. Diese unbefriedigende Situation soll sich ändern, wenn ab dem 01.07.2007

arbeitet. Es handelt sich hier um eine Verordnung und keine europäische Richtlinie, d. h. die neuen Rechtsvorschriften gelten unmittelbar und sofort in allen Mitgliedsstaaten der Europäischen Union und haben Vorrang vor jeden nationalstaatlichen anders lautenden Regelungen. Verbraucher sollen mit der neuen Verordnung vor allem vor Täuschung und Irreführung geschützt werden. Die bisher in Deutschland geltenden Vorschriften der Paragraphen 11 und 12 im LFGB zum Schutz vor Täuschung und zum Verbot der krankheitsbezogenen Werbung werden damit konkretisiert und weiterentwickelt.

Durch die neue Health-Claims-Verordnung wird sich aber nicht nur für die Verbraucher einiges ändern. Sie vereinheitlicht auch die heute in den EU-Staaten noch sehr unterschiedlichen Regelungen zur Werbung bei Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln und dürfte so die Überprüfung der Produkte durch die Überwachungsbehörden europaweit angleichen. Der Verbraucherschutz wird deutlich gestärkt werden. Und auch für die Hersteller und Vertrieber von Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln stellt die neue Verordnung eine Herausforderung dar. Es gilt ab dem 01.07.2007 ein strenger Wissenschaftsvorbehalt, d. h. nur wenn der wissenschaftliche Beweis geführt werden kann, dürfen Aussagen zur Funktion eines Nährstoffes gemacht werden.

Beispiel: Calcium

Nach dem Stand der Wissenschaft ist die Werbeaussage „Calcium ist wichtig für gesunde Knochen“ allgemein anerkannt und sie darf aller Voraussicht nach auch weiterhin verwendet werden. Es wird in Expertenkreisen auch erwartet, dass die Angabe „ausreichende Calcium-Zufuhr kann zur Verringerung des Osteoporose-Risikos beitragen“ in Zukunft erlaubt sein wird. Sie ist wissenschaftlich hinreichend abgesichert.

Eine solche Aussage zur Verminderung eines Krankheitsrisikos ist in Deutschland bisher bei Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln verboten. In Zukunft werden hier wissenschaftlich abgesicherte Angaben europaweit einheitlich möglich sein. Diese so genannten Risk-Reduction-Claims bieten für Hersteller und Vertrieber in Deutschland neue Möglichkeiten in der Entwicklung und Vermarktung von Nahrungsergänzungsmitteln und Functional Food.

Beispiel „Stärkt die Abwehrkräfte“

Weit verbreitete Werbeaussagen, wie „stärkt die Abwehrkräfte“ oder „unterstützt das Immunsystem“ werden wohl nicht mehr möglich sein, weil sie zu allgemein und ungenau sind. Die Hersteller und



Hersteller und Vertrieber von Lebensmitteln dürfen ab Juli 2007 nur noch mit Aussagen werben, die wissenschaftlich abgesichert sind.

Vertrieber von Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln müssen sich hier in Zukunft mehr Mühe geben und diese immunstärkenden Wirkungen anhand konkreter Wirkmechanismen der in den Produkten enthaltenen Inhaltsstoffe mit wissenschaftlichen Studien belegen.

Beispiel: Zimt-Kapseln

Eine 2004 veröffentlichte klinische Studie hat einen positiven Zusammenhang zwischen der Aufnahme von Zimt und Diabetes aufgezeigt und in der Folge erschien eine Vielzahl an Zimt-Kapseln am Markt.

Als mögliche Ursache für den positiven klinischen Effekt von Zimt auf den Blutzuckerspiegel wird eine gesteigerte Insulinempfindlichkeit durch eine spezielle Wirkung eines Zimtbestandteils auf den Insulinrezeptor diskutiert. Trotz einiger positiver Anhaltspunkte, die für blutzucker- und lipidsenkende Eigenschaften von Zimtrinde sprechen, ist derzeit nach Aussagen von Experten eine therapeutische Anwendung bei Diabetes aber nicht zu empfehlen. Die derzeit publizierten Studien zu Zimtrinde sind kein ausreichender wissenschaftlicher Beleg für ihre therapeutische Wirksamkeit.

Es ist somit nicht zu erwarten, dass Zimt-Kapseln in Zukunft mit einem Health Claim „Diabetes“ versehen werden können.

Beispiel: Knoblauch-Präparate

Seit langer Zeit werden Knoblauch-Präparate als Wundermittel

im Kampf gegen einen erhöhten Cholesterinspiegel beworben. Die Hersteller verwiesen bislang auf Tierexperimente und zahlreiche Laborversuche, um die Wirkung der Präparate zu belegen.

Vor allem ein Inhaltsstoff des Zwiebelgewächses erregte immer wieder das Interesse von Wissenschaftlern und in der Vergangenheit wurde bereits öfter der Versuch unternommen, die Behauptung zu beweisen, dass das im Knoblauch enthaltene Alicin den Cholesterinspiegel senken und damit Gefäßerkrankungen vorbeugen kann. Die bisherigen Studien erbrachten aber kein klares Ergebnis.

Im Rahmen einer aktuellen kontrollierten Studie des Stanford Prevention Research Center wurden nun zwei unterschiedliche Knoblauch-Präparate aus den USA eingehend untersucht. Nach sechs Monaten stand das ernüchternde Urteil fest: Im Verlauf der Studie hatten sich die Cholesterinwerte der Probanden nicht verändert. Nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft dürfte es daher schwierig sein, für Knoblauch-Präparate einen Health Claim zu begründen.

Beispiel: Vitamine und Antioxidantien

Die Frage, ob Vitaminpräparate dem Menschen nutzen oder vielleicht sogar schaden, ist ein Thema, das sehr emotional besetzt ist. Viele Argumente spiegeln eine entsprechende Weltanschauung wider und sind oft reine Glaubenssache. Neuesten Studien zufolge ist nur einigermaßen sicher,

dass der Mensch in seiner Nahrung Vitamine braucht – aber in welcher Form?

Eine neue umfangreiche Übersichtsstudie aus Dänemark hat ergeben, dass Vitaminpräparate nicht nur nichts bis wenig nutzen, sondern unter Umständen sogar das Leben verkürzen können. Diese Meta-Analyse dänischer Epidemiologen dürfte jene irritieren, die regelmäßige Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen einnehmen, in der Hoffnung auf anhaltende Gesundheit und ein langes Leben. Es könnte das Gegenteil eintreten.

Vor allem die antioxidativ wirkenden Vitamine Beta-Carotin, Vitamin A und Vitamin E erhöhten in randomisierten Studien die Sterblichkeit. Selbst für Vitamin C lasse sich eine nachteilige Wirkung nicht ausschließen, heißt es in der Studie, die kontrovers diskutiert werden dürfte.

Die Wirkung von antioxidativen Vitaminen auf die Gesundheit ist nach Auskunft von Studienleiter Goran Bjelakovic vom Universitätsklinikum Kopenhagen sehr gut untersucht. Es wurden 68 Studien mit 232.606 Teilnehmern bewertet und die Ergebnisse deuten auf eine schädigende Wirkung der antioxidativen Vitamine hin: „Wenn die Vitamine, wie in Nahrungsergänzungsmitteln häufig, in größerer und in meist weit über den natürlichen Bedarf hinaus gehender Menge zugeführt werden, können sie das Sterberisiko erhöhen.“

Diese Ergebnisse werden natürlich auf den Widerspruch der Hersteller und Vertrieber stoßen,

denn nach verbreiteter Ansicht sollen gerade die antioxidativen Vitamine den Körper schützen, indem sie die freien Radikale abfangen und gegen den oxidativen Stress wirken.

Der menschliche Körper verfügt jedoch über ein eigenes Abwehrsystem und die zusätzliche Vitaminaufnahme aus Nahrungsergänzungsmitteln könnte hier stören. Die dänischen Wissenschaftler weisen darauf hin, dass vor allem Beta-Carotin zunehmend kritischer betrachtet wird und bereits einige Forscher diesen Stoff als co-karzinogen einstufen. Ob Vitamin A wirklich ein sinnvoller Radikalfänger sei, werde in Frage gestellt und Vitamin C habe neben antioxidativen möglicherweise auch pro-oxidative Wirkungen, so die Meta-Studie.

Nicht nur im Hinblick auf diese aktuelle Meta-Studie zu Antioxidantien und Vitaminen sind viele Werbeaussagen über Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel genauer zu überprüfen und mit wissenschaftlichen Methoden zu belegen. Glauben allein reicht nicht und altes Wissen kann auch falsch sein.

Zusammenfassung und Ausblick

Am 01.07.2007 tritt die Verordnung EG Nr. 1924/2006 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 20.12.2006 über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben über Lebensmittel in Kraft.

Nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben in der Werbung und Kennzeichnung von Lebensmitteln, einschließlich Nahrungsergänzungsmitteln, sind dann unter Berücksichtigung der entsprechenden Übergangsfristen nur noch zulässig, wenn sie durch die Health-Claims-Verordnung ausdrücklich zugelassen sind und den von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) noch zu entwickelnden Nährwertprofilen entsprechen.

Ist eine Angabe (z. B. Werbeaussage) nicht zugelassen, darf sie nicht verwendet werden. Es gilt ein Verbotsprinzip mit Erlaubnisvorbehalt: „Was nicht erlaubt ist, ist verboten“. Dies ist für Deutschland eine völlig neue Situation.

Es gilt zudem ein strenger Wissenschaftsvorbehalt: Zulässig ist nur, was durch anerkannte wissenschaftliche Erkenntnisse nachgewiesen ist. Der Verbraucherschutz soll gestärkt werden und das Vertrauen in die Werbeaussagen über Nahrungsergänzungsmittel und Functional Food soll wieder zunehmen. Für Unternehmen dürfte die neue Verordnung eine Chance sein, weil sich hier zukünftig die Spreu vom Weizen trennen wird.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.health-claims-verordnung.de



Mit dem im Juli in Kraft tretenden Health Claims kommen einige Änderungen auf uns zu. Lebensmittelexperte Dr. Martin Müller gibt einen ersten Einblick.

in der Europäischen Union die so genannte Health-Claims-Verordnung mit den teilweise vorgesehenen Übergangsfristen in Kraft tritt. Bis Mitte 2009 wird sie dann im Wesentlichen umgesetzt sein. Hersteller und Vertrieber von Lebensmitteln und damit auch Nahrungsergänzungsmitteln dürfen nach und nach nur noch mit Aussagen werben, die wissenschaftlich abgesichert und in einer Positivliste der EU enthalten sind. Zudem werden von der europäischen Lebensmittelbehörde EFSA in Parma Nährwertprofile für einzelne Lebensmittelkategorien als Basis für die Zulassung von Claims er-