



FORSCHEN UND PUBLIZIEREN

Anti-Aging-Bier und Uromas Vollwertkost

„Iss dich schön, klug und sexy! Mit Erotic Food, Brain Food und Beauty Food zum neuen Ich!?“ lautete der Titel des Vortrags, den Ökotrophologe Dr. Edmund Semler vom Institut für Agrar- und Ernährungswissenschaften der MLU bei der diesjährigen Langen Nacht der Wissenschaften vor überfülltem Hörsaal hielt. Wir lechzen nach einem Mehrwert am Nährwert. Was ist dran am und drin im „functional food“?

Entscheidend ist nicht das Lebensmittel – „entscheidend ist das Ernährungsmuster“, meint Dr. Edmund Semler. (Bild: Liddy Hansdottir / Fotolia)

Bis vor 100 Jahren war die Ernährungswissenschaft eher mit grundlegenden Fragen nach der Deckung des Protein- und Energiehaushaltes beschäftigt; sie fragte bis in die fünfziger Jahre des letzten Jahrhunderts nach den wesentlichen Nahrungsstoffen und den richtigen Mengen. Nach und nach rückte der potenzielle präventive Nutzen von Nahrung ins Zentrum. „Im 21. Jahrhundert beschäftigt uns die

Frage, wie wir ein hohes Alter bei möglichst bester Gesundheit erreichen können. Wir wollen fit in die Kiste“, erklärt Dr. Semler.

Das hänge unter anderem mit einem extremen Wandel in der Lebensführung zusammen. „Einst waren wir gewohnt, hin und wieder zu essen, um den Hunger zu stillen und das Überleben zu sichern, während man sich viel bewegte. Heute essen wir

ständig und bewegen uns nur hin und wieder“, so der Ernährungswissenschaftler. Wir verlangen nach einem Zusatznutzen von Nahrungsmitteln: Sie sollen etwa chronischen Krankheiten vorbeugen und als „Happy Food“, „Comfort Food“ oder „Mood Food“ unser Wohlbefinden steigern.

Nahrungsmittel, die einen solchen Zusatznutzen aufweisen, werden auch als „functional foods“ bezeichnet. „Beauty to go“-Quellwasser, „Erotik Senf“, „Anti-Aging-Bier“ und pulverförmige „Glücksnahrung“ sind nur einige der unzähligen Produkte, die uns der Markt als solche anbietet. Was hat es tatsächlich damit auf sich? „Israel Goldberg definiert functional food in seinem gleichnamigen Buch als jegliches Lebensmittel, das zusätzlich zu seinem Nährwert einen positiven Einfluss auf die Gesundheit, die physische Leistungsfähigkeit oder die Gemütsverfassung eines Individuums hat. Damit kann aber praktisch jedes Nahrungsmittel potenziell ein funktionelles sein – ob Kaffee, Tomate oder Schokolade“, sagt Semler. Was aber macht uns nun schön, klug und sexy?

„Studien haben gezeigt, dass die Hautoberflächenstruktur stark mit der Konzentration von Carotinoiden zusammenhängt, die der Haut darüber hinaus den gelblichen Teint geben“, so Semler. Diese Carotinoid-Konzentration sei bei Vegetariern im Durchschnitt deutlich höher. Wer also regelmäßig Obst und Gemüse verzehre, erzeuge einen effektiven Eigenschutz der Haut gegen schädliche Umwelteinflüsse und beuge so der Hautalterung vor. „Zudem wirkt man gesünder und attraktiver auf andere.“

Eine Ernährungsweise, die sich zu großen Teilen aus frischen pflanzlichen Komponenten zusammensetzt, ist die mediterrane Ernährung. Sie gilt als präventiv und therapeutisch wirksam. Dabei spielen aber auch andere Faktoren eine sicherlich nicht unwichtige Rolle: „Die Lebensmittel werden frisch zubereitet, wenig verarbeitet und in Gemeinschaft verzehrt, und die Menschen leben aktiver und stressärmer mit Zeiten der Muße“, erklärt Semler. „Der soziale Aspekt spielt dabei eine besonders große Rolle.“

Ob eine solche Ernährung uns auch klüger macht, lässt sich schwer sagen. Sie vermag aber wohl der Alzheimer-Demenz vorzubeugen, wie eine Studie mit über 2200 Probanden mitunter hohen Alters zeigte. „Je mediterraner die Menschen sich ernährten, desto geringer fiel ihr Risiko aus, an Alzheimer-Demenz zu erkranken.“ In positivem Verdacht stehen diesbezüglich vor allem Omega-

3-Fettsäuren, die in Fisch wie etwa Sardellen oder Lachs, in Walnüssen oder Rapsöl vorkommen. „Studentenfutter“, Bananenchips und Brokkoli gelten als „Brain Food“. Während es als gesichert gilt, dass die Ernährung aufs Gehirn wirkt, sind die genauen Wirkmechanismen bislang jedoch nicht geklärt.

Bereits Ovid beschreibe eine „Kost zur Aufrechterhaltung des ehelichen Liebesfeuers“, bestehend aus Eiern, Zwiebeln, grünem Gemüse, Honig und Pinienkernen, wie Semler weiter berichtet. „Diese Kost ist zumindest gesund, tatsächlich aber genauso wenig aphrodisierend wie die in der Signaturenlehre beschriebenen Aphrodisiaka Ananas, Möhre oder Stinkmorchel.“ Nachweislich wirke neben dem sehr giftigen Cantharidin, das in der pulverisierten Spanischen Fliege enthalten ist, nur das aus der Rinde des Yohimbebaums gewonnene Alkaloid Yohimbin anregend. Doch auch ohne entsprechende Inhaltsstoffe könnten diese Pflanzen aphrodisierend wirken – der psychische Effekt sei nicht zu unterschätzen. „Ist die Grundstimmung positiv, werden mehr stimmungsbeeinflussende Hormone wie Endorphin, Noradrenalin, Serotonin oder Dopamin ausgeschüttet.“

Diverse Lebensumstände und Inhaltsstoffe der Nahrung wirken also zusammen. Wir werden nicht schöner, indem wir uns hauptsächlich von Möhren oder Tomaten ernähren, nicht klüger durch eifriges Nüsseknabbern, wenn wir dabei andere Nährstoffe ermangeln. „Entscheidend ist die Ernährung als Ganzes, das Ernährungsmuster“, so Semler. Er hält sich an Regeln wie „Essen Sie nichts, was ihre Urgroßmutter nicht als Nahrungsmittel erkennen würde“ oder Konfuzius' „Hara hachi bu“ (grob: „zu 80 Prozent satt essen“), mit dem die Bewohner Okinawas ihrer Heimat den Titel „Insel der Hundertjährigen“ einhandelten bzw. „ein-aßen“. Der Ernährungswissenschaftler bilanziert: „Wer hauptsächlich frische und frisch zubereitete Nahrungsmittel verzehrt, sich regelmäßig bewegt, auf Nachschlag verzichtet, normalgewichtig bleibt und hin und wieder fastet, hat gute Chancen, lange gesund zu leben.“ Und damit fit, vital und vielleicht auch glücklich. *Melanie Zimmermann*

Kontakt: Dr. Edmund Semler

Institut für Agrar- und Ernährungswissenschaften

Tel.: 0345 55 22702

E-Mail: edmund.semeler@landw.uni-halle.de



*Dr. Edmund Semler
(Foto: privat)*