

Uwe Siedentopp
Kassel, Deutschland

Essen zwischen Lifestyle und Lebensquelle

Food-Trends unter der Lupe

Hintergrund

Im jährlichen *Food Report* des Zukunftsinstituts von Matthias Horx werden regelmäßig Trendphänomene der Food-Branche vorgestellt und analysiert. Als Autorin prognostiziert die Ernährungswissenschaftlerin Hanni Rützler für 2018 sowohl dem Gemüse auf dem Teller als auch dem Frühstück als Mahlzeit eine dominierende Rolle in unserer Ernährung [1]. Essen ist inzwischen zum wichtigsten Ausdrucksmittel der Individualität geworden (Abb. 1). Als Netzwerktool erzeugt und stärkt es neue Verbindungen und Identitäten wie Veganer, Gluten- oder Laktose-sensible, Bio-Aficionados und die Paleo-Jünger. Die früher typischen spezifischen Esskulturen in bestimmten gesellschaftlichen Schichten findet man heute aufgrund der vielfältigen gesellschaftlichen Veränderungen nicht mehr. Nach Rützler sind die meisten Food-Trends wie Clean Eating oder Quinoa-Bowl vor allem urbane Erscheinungen. Eine gut informierte und gebildete Generation zwischen 20 und 40 Jahren sucht ihre esskulturelle Identität. Für diese Foodies gilt Essen als neuer Pop und Markthallen werden zu ihren neuen Klubs. Esstrends bilden damit unsere gesellschaftlichen Veränderungen ab.

Um bestehende esseideologische Konflikte zu überwinden, finden mittlerweile Mahlzeiten und Gerichte mit einer vielfältigen Auswahl an Speisen und Lebensmitteln immer mehr Liebhaber. So lassen sich persönliche Wünsche und Bedürfnisse beim gemeinsamen Essen in einem sozio-kulturellen Kontext realisieren. Die Local-Food-Bewegung ist als Gegenbewegung

zum Megatrend der globalisierten Lebensmittelindustrie und zu Convenience-Nahrungsmitteln zu verstehen. Sogar die Hersteller von Fast Food und Fertigprodukten für den Massenmarkt greifen inzwischen vermehrt auf regionale Ausgangsprodukte zurück [2]. Nachfolgend werden die aktuellen Food-Trends vorgestellt und ernährungswissenschaftlich analysiert.

» Früher hieß es, „der Mensch ist, was er isst.“ Heute definiert sich das Individuum über, „der Mensch ist, was er nicht isst“

Vegane Ernährung

Veganismus liegt im Trend. Dieser Essensstil gilt nicht mehr nur als Lebensart traditioneller Veganer mit hohen ethischen, teilweise dogmatischen Ansprüchen. Inzwischen hat sich das Image des Veganers erheblich gewandelt. Mit dieser Ernährung werden vielmehr Begriffe wie „trendy“ und „Lifestyle“ assoziiert. Der Ernährungsmarkt mit entsprechenden Produkten und Büchern boomt (Abb. 2). Das große Interesse daran beruht auf unterschiedlichen Entwicklungen. Probleme der Massentierhaltung, Zunahme ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten, Umwelt- und Hungerkatastrophen, Klimawandel und Ressourcenverschwendung sensibilisieren für einen verantwortungsbewussteren Lebens- und Ernährungsstil.

Studien belegen, dass Vegetarier und insbesondere Veganer seltener an Übergewicht, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Krebs und Diabetes leiden. Neben der gezielten Nahrungsauswahl haben sie einen gesünderen Lebensstil mit weniger Alkohol,



Abb. 1 Der Food Report 2018 zeigt Ernährungstrends als modernes Ausdrucksmittel der Individualität. (Mit freundl. Genehmigung der dfv-Mediengruppe)



Abb. 2 Vegane Ernährung ist trendy und Lifestyle. (Mit freundl. Genehmigung der utb-GmbH)

Deutsche Zeitschrift für Akupunktur

2018 • 61 (2): 102–105

<https://doi.org/10.1007/s42212-018-0031-1>

Online publiziert: 13. März 2018

© Springer Medizin Verlag GmbH, ein Teil von

Springer Nature 2018

seltener Rauchen und Genussmittel sowie regelmäßiger Bewegung. Mittlerweile werden aber zunehmend kontroverse Diskussionen über das Für und Wider dieser Ernährungsweise geführt. Im Mittelpunkt der Kritiker steht die Sorge um eine nicht ausreichende Nährstoffversorgung bei veganer Kost [3]. Bei ungünstiger Lebensmittelauswahl und völligem Verzicht auf tierische Produkte können bei einigen Nährstoffen Mangelzustände auftreten. Hier sind vor allem Säuglinge und Kleinkinder, Schwangere und stillende Mütter sowie Senioren gefährdet. Mangelsituationen können sich für Vitamin B2, B12 und D entwickeln. Aber auch Eisen, Kalzium, Jod und Zink gelten als kritische Nährstoffe. Sogar eine Unterversorgung mit Energie und lebensnotwendigen Proteinen kann vorkommen [4]. Der Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V. (UGB) empfiehlt in seiner Stellungnahme zur veganen Ernährung eine überwiegend pflanzlich ausgerichtete Vollwerternährung. Eine völlige Absage an tierische Lebensmittel hält der UGB für nicht zwingend erforderlich. Ein völliges Meiden tierischer Produkte wird aber respektiert. Das Wissen über eine optimale Nährstoffversorgung ist nicht bei allen Veganern vorhanden. In Einzelfällen müssen daher Nährstoffversorgungslücken durch Nahrungsergänzungspräparate ausgeglichen werden [5]. Aus ernährungsmedizinischer Sicht ist eine ausgewogen gestaltete ovolaktovegetarische Ernährung als Dauerernährung geeignet. Eine konsequent vegane Ernährung ist für Schwangere und Stillende, Säuglinge und Kinder nicht zu empfehlen, da keine ausreichende Nährstoffversorgung gewährleistet werden kann [6].

» Veganismus gilt nicht nur als Weltanschauung, sondern auch als Statussymbol und Ausdruck einer persönlichen Lebensweise

Clean Eating

Bei Clean Eating geht es nicht um einen Trend oder eine Diätform, sondern um eine dauerhafte Ernährungsform. Es wird bewusst auf Fast Food, Fertigprodukte und Süßigkeiten für ein fittes und gesundes Körpergefühl verzichtet. Anstatt Fer-

tigprodukte werden möglichst naturbelassene und frisch verarbeitete Lebensmittel gegessen. Als eine Faustregel gilt: Stehen Fremdwörter oder mehr als fünf Inhaltsstoffe auf der Zutatenliste, ist das Produkt wahrscheinlich nicht „clean“ [7]. Hauptsächlich werden frisches Gemüse und Obst, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Pseudogetreide wie Quinoa verzehrt. Diese Ernährungsform wird aber individuell ganz unterschiedlich ausgelegt. Manche verzichten ganz auf Getreide, andere wiederum essen keine tierischen Produkte. Das Clean-Eating-Konzept stammt von einem kanadischen Fitnessmodell und wurde erstmals 2007 veröffentlicht. Die verschieden auslegbaren, flexiblen und zum Teil widersprüchlichen Aussagen und Regeln des Clean Eating sprechen besonders junge Leute an, die sich in sozialen Netzwerken präsentieren, informieren und austauschen.

Fischer (2015) fasst dies zusammen [7]:

» Hier geht es nicht nur ums Essen, sondern um einen ganzen Lifestyle mit Fitness, Yoga und perfekter Selbstdarstellung

Das Ernährungsprinzip basiert auf der Vollwerternährung mit naturbelassenen, frischen und schonend zubereiteten Lebensmitteln. Das Image einer schwer verdaulichen Körnerküche mit Frischkornmüsli wird beim Clean Eating als Overnight Oats mit Superfood zum Lieblingsfrühstück ergänzt. Der Sprachstil und die Darstellung in sozialen Bilderdiensten sorgen für eine angemessene mediale Präsentation und Verbreitung. Für Clean Eater spielt das Frühstück eine große Rolle: „Frühstücke jeden Morgen, denn das regt den Stoffwechsel an und beugt Heißhungerattacken vor.“ Grundsätzlich werden 5 bis 6 Mahlzeiten am Tag empfohlen. Die pflanzlich betonte Ernährungsform (statt „vegan“ heißt es hier „plant-based“) entspricht den ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen der Vollwertkost. Kritisch zu bewerten sind häufig verwendete sogenannte Superfoods. Sie sind in der Regel sehr teuer, haben eine schlechte Umwelt- und Klimabilanz und oft keine Bioqualität. Der Gedanke der Ganzheitlichkeit geht beim zentrierten Blick

nur auf die eigene Gesundheit verloren. Für Außenstehende klingt das Konzept extrem restriktiv, doch Clean Eater preisen die Vielfalt ihres Essens. So kann ein Mittagessen aus einer Schüssel mit Quinoa, gebratenem Rosenkohl, Hummus aus Misobohnen und grünem Salat bestehen. Dazu wird ein Rohkostsmoothie aus Mango, Grünkohl, Agavendicksaft und Eiswürfeln aus vitalisiertem Wasser gereicht. Zum Nachtisch gibt es einen Chia-Pudding mit Roter Bete [8].

Superfoods

Superfoods sind in aller Munde. Es gibt geradezu einen Hype um bestimmte Früchte und Samen, die als wahre Wundernahrungsmittel gepriesen werden. Sie machen angeblich fit, jung, schön und sollen gesundheitsfördernde Eigenschaften besitzen. Die Bezeichnung Superfood ist aber rein willkürlich. Damit ist keinerlei Aussage über die Qualität, die Inhaltsstoffe oder deren Wirkungen beim Menschen verbunden. Es handelt sich überwiegend um Nahrungsmittel mit einem höheren Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen und/oder sekundären Pflanzenstoffen (SPS). Bei diesen überwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommenden Stoffen handelt es sich um orangefarbene Carotinoide und rotbläuliche Anthocyane wie in der Aroniabeere (Abb. 3). Die ebenfalls gepriesenen Omega-3-Fettsäuren findet man hingegen bei Tieren und Pflanzen. Viele Superfoods kommen aus Übersee, da sie meist viel Sonne benötigen, um SPS bilden zu können. Die notwendige Trocknung und Verarbeitung für den Transport beeinträchtigen die Inhaltsstoffe [9]. Die im Handel angebotenen Produkte sind selten frisch, sondern kommen meist getrocknet als Püree, Extrakt oder als Zutat in funktionellen Lebensmitteln (vor allem Getränken), aber auch in Kapsel- oder Pulverform als Nahrungsergänzungsmittel auf den Markt. Tab. 1 zeigt eine Übersicht aktueller Superfoods, ihrer Inhaltsstoffe und Bewertungen. Für die meisten Superfoods liegen keine unabhängigen, sondern nur kommerzielle, interessengesteuerte Nährwertanalysen vor, die zum Teil auch noch erstaunliche Abweichungen untereinander zeigen. Eine gesundheitliche Bewertung ist meistens unmöglich, da für viele SPS keine Bedarfszahlen bekannt sind. Wissenschaftliche Belege fehlen fast immer. Die Informationen zu Wirkungen stammen meistens von den gewerblichen

Anbietern, aus dem Internet oder populärwissenschaftlichen Büchern [10]. Bei vielen Superfoods sind die Anbau-, Lager-, Transport- und Verarbeitungsbedingungen kritisch zu bewerten. Neben Schwermetall- und Pestizidbelastungen fallen auch unzulässigerweise bestrahlte Produkte auf. Es sollte daher immer auf rückstandskontrollierte Ware geachtet werden.

Paleo – Steinzeiternährung

Abgeleitet von Paläolithikum = Altsteinzeit steht diese Bezeichnung (Synonyme: Paläo-Diät, Steinzeitdiät) für eine alternative Ernährungsform auf Basis von naturbelassenen Lebensmitteln wie (Wild-)Fleisch, Eier, Fisch, Meeresfrüchte, Gemüse (Knollen, Wurzeln), Früchte/Obst, Samen, Nüssen sowie ausreichend Bewegung, Schlaf und Vermeiden von Stress. Getreide und Getreideprodukte, Milch und Milchpro-

dukte, Hülsenfrüchte, raffinierte Öle, Zucker, Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker und Fertigprodukte werden weggelassen. Der Ursprung liegt in der evolutionären Ernährungswissenschaft (seit etwa 1950). Der Grundstein für neuere Forschungen zu präventiven Aspekten der Steinzeiternährung liegt in den Arbeiten von Eaton und Konner von 1985. Die Vertreter dieser Ernährungsform gehen davon aus, dass der Stoffwechsel des Menschen sich nur sehr langsam an die Veränderung seiner Lebens- und Ernährungsweise anpasst. Dies sei seit Einführung des Ackerbaus vor etwa 10.000 Jahren bisher nicht geschehen. Dadurch entstehen die bekannten Zivilisationskrankheiten Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und viele weitere Erkrankungen [11, 12]. **Tab. 2** zeigt einen Vergleich der Energie- und Nährstoffversorgung zwischen



Abb. 3 Aroniabeeren gelten als einheimisches Superfood. (© lightpoet/Fotolia)

Paleo-Ernährung und heutiger westlicher Ernährung.

Ernährungsmedizinisch bestehen enge Verbindungen zu Low-Carb-Kost-

Tab. 1 Aktuelle Superfoods, ihre Inhaltsstoffe und Bewertung. (Mod. nach [10])

Name	Inhaltsstoffe	Angebliche Wirkung	Handelsform	Bewertung
Aronia (schwarze Apfelbeere)	Sehr hoher Anthocyangehalt	Hohes antioxidatives Potenzial	Marmelade, Saft, Püree	Rohverzehr wegen Amygdalengehalt umstritten
Acai (Palmbeere)	Kalorienreich mit etwa 50 % Fettgehalt, hoher Kalziumgehalt, hoher Anthocyangehalt	Unterstützung bei Erschöpfung, Herzproblemen, degenerative Erkrankungen, Krebs	–	Kaum verwertbare Humanstudien, Health-Claim-Antrag bei EU zurückgezogen
Gojibeere (Wolfsbeere)	–	Anti-Aging, Herz-Kreislauf- und Immunsystem unterstützend	Getrocknet, Saft, Marmelade, Fruchtzubereitung, Kapseln	EFSA ^b hat keine beantragte Gesundheitsaussage zugelassen
Chiasamen	Hoher Ballaststoffgehalt mit 30 %, Alpha-Linolensäure, 30 % Fett, 20 % Eiweiß, Kalzium, Magnesium	Verdauungsfördernd, Blutzucker regulierend, Gelenkschmerzen lindernd, schlank machend	Roh, getrocknet oder Getränken zugeführt	Gesundheitsbezogene Werbeaussagen sind nicht gestattet
Matchatee	Catechine, Antioxidanzien, Eisen (?)	–	Pulver aus gemahlenden Grünteeblättern, Instantgetränke	Bisher keine positiven Gesundheitseffekte belegt
Macawurzel oder -knolle	–	Potenz, Fertilität und Libido steigernd, bei Sportlern leistungsfördernd	Kapseln, Dragees, Tabletten	Aufgrund fehlender Daten bisher vom BfR ^c keine Angabe zu unbedenklicher Menge in Lebensmitteln und NEM ^e
Moringa oleifera (Moringabaum)	–	„Ayurvedischer Wunderbaum“, „unglaublicher Vitalstoffhammer“, außerordentlich hoher ORAC-Wert ^a , Hilfe und Schutz bei Diabetes und Herzinfarkt	Getrocknete Blätter als Pulver oder Kapseln, Wurzeln, Blüten, Früchte, unreife Samen	Wissenschaftliche Reviews zeigen Einfluss auf Blutzucker und Blutfette
Finger- oder Urhirse (Co-rakorn)	Hoher Kalzium- und Kieselsäuregehalt	Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit	–	Bisher keine unabhängigen Nährstoffanalysen, nur Herstellerangaben

^aDer ORAC-Wert besagt, wie viele freie Radikale pro Gramm Saft oder Frucht neutralisiert werden. Es handelt sich um reine Laborwerte. Werbung mit ORAC-Werten ist verboten, da sie eine nichtzugelassene nährwertbezogene Angabe gemäß der Health-Claims-Verordnung darstellt. Der ORAC-Wert liefert somit keine Aussage zur gesundheitlichen Bedeutung eines Lebensmittels!

ORAC Oxygen Radical Absorbance Capacity, EFSA Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit, BfR Bundesinstitut für Risikobewertung, NEM Nahrungsergänzungsmittel

Tab. 2 Energie- und Nährstoffvergleich von Paleo- und moderner Ernährung. (Nach [13])

Makro- und Mikronährstoffe	Paläolithische Ernährung	Westliche Ernährung
<i>Gesamtenergiemenge %</i>		
Eiweiß	34	15
Kohlenhydrate	45	45
Fett	21	40
<i>Ungesättigte:gesättigte Fettsäuren</i>	1,4:1	0,4:1
<i>Ballaststoffe (g)</i>	46	25
<i>Natrium (mg)</i>	690	3300
<i>Kalzium (mg)</i>	1580	900
<i>Vitamin C (mg)</i>	390	100

formen (Atkins-Diät und Glyx) und zur ketogenen Ernährungsweise. Der insgesamt geringe Konsum von Kohlenhydraten dient häufig zur Gewichtsreduktion. Viele Details zur Steinzeiternährung sind spekulativ, da es keine verlässlichen Daten gibt. Kritiker weisen auch darauf hin, dass unsere Ernährungsweisen schon immer geografisch und zeitlich starke Variationen aufwiesen. Auch heute noch lebende Jäger- und Sammlervölker haben eine sehr heterogene Ernährungsweise (Abb. 4). Wissenschaftlich gesicherte Erkenntnisse für einen lebensverlängernden Effekt oder präventiven Charakter bezüglich der Entwicklung von Zivilisationskrankheiten gibt es bisher nicht [11, 13]. Die Paleo-Ernährung ist in vielen Punkten dennoch positiv zu bewerten. Naturbelassene Lebensmittel und der Verzicht auf industriell verarbeitete Nahrungsmit-

tel entsprechen modernen Ernährungsempfehlungen. Vor allem die Berücksichtigung weiterer Lebensstilfaktoren wie ausreichend Bewegung und Schlaf und das Vermeiden von Stress dienen einer ganzheitlichen Gesundheitspflege. Dagegen gilt der hohe Anteil tierischer Lebensmittel ernährungsmedizinisch, sozial und ökologisch als Nachteil. Zudem werden viele exotische und nichtsaisonale Lebensmittel eingesetzt. Der geringe Kohlenhydratanteil erscheint nach modernen ernährungswissenschaftlichen Aspekten zudem fraglich.

Literatur

1. Zukunftsinstitut GmbH Frankfurt (2018) Food Report 2018 <https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/food-report-2018/>. Zugegriffen: 10. Jan. 2018

2. Rützler H (2018) Ernährungstrends 2018. <http://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2018-01/ernaehrungstrends-2018-food-hanni-ruetzler-interview>. Zugegriffen: 10. Jan. 2018
3. Englert H, Siebert S (Hrsg) (2016) Vegane Ernährung. Haupt Verlag, Bern, S 7–9
4. Weigt S (2007) Vegane Ernährung: Geht's auch rein pflanzlich? UGB-Forum Spezial, S 9–11
5. UGB (2014) UGB-Stellungnahme: Vegane Ernährung. <https://www.ugb.de/presse/pressemitteilungen/stellungnahme-vegane-ernaehrung/>. Zugegriffen: 11. Jan. 2018
6. Hermann R, Kluthe R (2017) Vegetarismus. In: Adam O (Hrsg) Ernährungsmedizin in der Praxis. Spitta Verlag, Balingen, S 1–3 (Kap. 5/3 Veg)
7. Fischer J (2015) Clean Eating – Gesunder Lifestyle. UGB forum 5/15, Seite 256–257
8. Krause K (2017) Clean Eating – Sprung in der Schüssel. <http://www.zeit.de/zeit-magazin/2017-10/clean-eating-gesundes-essen-denkmuster>. Zugegriffen: 12. Jan. 2018
9. Bihlmaier S (2018) Superfood – Gesundheit aus Pflanzenstoffen. <https://www.biokrebs.de/1955-superfood-gesundheit-aus-pflanzenstoffen>. Zugegriffen: 8. Jan. 2018
10. Clausen A (2015) Wie super sind Superfoods? UGB forum 4/15, Seite 193–196
11. Rabast U (2017) Steinzeiternährung oder Steinzeitdiät – kann sie unser Leben verlängern? In: Adam O (Hrsg) Ernährungsmedizin in der Praxis. Spitta Verlag, Balingen, S 1–6
12. UGB-Akademie (2016) Ernährung nach Paleo – zurück zum Ursprung? https://www.ugb.de/downloads/pdf/other/Lowcarb-Paleo_Feichtinger.pdf. Zugegriffen: 7. Jan. 2018
13. Biesalski HK (2017) Ernährung und Evolution. In: Biesalski HK, Bischoff SC, Puchstein C (Hrsg) Ernährungsmedizin. Thieme, Stuttgart, S 14–18



Abb. 4 Die Paleo-Ernährung orientiert sich an der Kost früherer Jäger und Sammler. (© Mara Zengaliote/stock.adobe.com)

Korrespondenzadresse

Dr.med. Dipl. oec. troph. Uwe Siedentopp
Am Wasserturm 5, 34128 Kassel,
Deutschland
drsied@gmx.de

Einhaltung ethischer Richtlinien

Interessenkonflikt. U. Siedentopp gibt an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Dieser Beitrag beinhaltet keine vom Autor durchgeführten Studien an Menschen oder Tieren.