



© Bettina Gärtner

Wie empfehlenswert sind Chia, Goji-Beeren & Co.?

Die Stärkung des Immunsystems durch gesunde Ernährung rückt vermehrt ins Bewusstsein der Bevölkerung – nicht zuletzt aufgrund der Corona-Pandemie. Viele Menschen erhoffen sich aus dem Verzehr weit gereister Superfoods wie Chia, Açaí oder Matcha eine Extra-Portion Gesundheit und Fitness. Dabei sind ihnen heimische Lebensmittel ebenbürtig, was den Gesundheitswert angeht. Aus hygienischer, sozialer und ökologischer Sicht sind sie den Exoten sogar überlegen. Wer sich klimabewusst und zugleich gesund ernähren möchte, der sollte lieber auf regionale und saisonale Ware zurückgreifen, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e. V. (DGEM).

Superfoods aus fernen Ländern liefern Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Damit sind sie aber nicht allein: Heimische Lebensmittel sind ebenso nährstoffreich. So enthalten getrocknete Goji-Beeren 48 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm während in derselben Menge frischen schwarzen Johannisbeeren 181 Milligramm vorhanden sind. Quinoa liefert pro 100 Gramm 4,57 Gramm Eisen und im Hafer sind es 4,25 Gramm. In Brombeeren stecken mit 153 Milligramm pro 100 Gramm mehr Anthocyane als in Açaí (111 Milligramm). Verpackt werden die Superfoods oft in hoch verarbeiteten Lebensmitteln. So gibt es beispielsweise Superfood-Müsli-Riegel wahlweise mit Açaí oder Quinoa zu kaufen oder Toast mit Chiasamen. „Anbieter stellen den Gesundheitswert von Superfoods, die aus fernen Ländern zu uns kommen, gerne heraus. Ein hoch verarbeitetes Lebensmittel, das exotische Superfoods enthält, ist jedoch noch kein ernährungsphysiologisch günstigeres: Weißmehl-Toast bleibt Weißmehl-Toast, ob mit oder ohne Chia“, sagt Professor Dr. oec. troph. Dr. med. Anja Bosity-Westphal, Präsidentin der DGEM. Die Superfood-Müsli-Riegel enthalten oft ebenso viel Zucker wie herkömmliche Riegel. „Dass sie Superfoods enthalten, darf aus gesundheitlicher Sicht also kein Alibi für den Verzehr hochverarbeiteter Lebensmittel sein“, so Bosity-Westphal. Jedoch auch als einzelne Zutat am heimischen Herd laufen lokale Super-

foods den Exoten zunehmend den Rang ab. Verbraucherinnen und Verbraucher legen bei ihrer Kaufentscheidung immer mehr Wert darauf, wie, wo und womit das Lebensmittel produziert wurde. Die Erzeugung von Chiasamen & Co. bringt häufig ökologische Nachteile mit sich. Diese entstehen beispielsweise durch lange Transportwege und hohen Wasserverbrauch auf den Anbauflächen. Die wenigsten der weit gereisten Superfoods stammen aus nachhaltigem Anbau – mit oder ohne Bio-Label.

Dass exotische Superfoods mit Pestiziden, Schwermetallen (Blei), aromatischen Kohlenwasserstoffen, Schimmelpilzen oder mit Salmonellen kontaminiert sein können, schmälert ihr gesundes Image ebenfalls. Zwar weisen pflanzliche Superfoods aus fernen Ländern eine bessere CO₂-Bilanz auf als tierische Produkte, den heimischen Superfoods sind sie aber aus sozialer und aus ökologischer Sicht unterlegen. „Planetary-Health-Diet-konform – also einer sowohl gesunden als auch ökologisch und sozial vertretbaren Ernährung entsprechend – sind Superfoods erst, wenn wir sie in unseren Breitengraden anbauen, was zum Teil schon passiert, etwa mit Quinoa“, sagt Bosity-Westphal. Wer die Klimawirkung und die sozialen Folgen seiner Ernährung berücksichtigen möchte, dem empfiehlt die DGEM-Präsidentin, häufiger auf heimische Superfoods zurückzugreifen, etwa auf Schwarze Johannisbeeren und Sanddorn statt auf Goji-Beeren. „Wer die weitgereisten Superfoods mag, kann sie aus ernährungsphysiologischer Sicht auf seinem Speisezettel stehen lassen – immerhin enthalten sie wertvolle Vitalstoffe“, so die Leiterin der Abteilung Humanernährung an der Agrar- und Ernährungswissenschaftlichen Fakultät der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel. „Es lohnt sich aber auch heimische Superfoods zu integrieren – schließlich ist es eine abwechslungsreiche, bedarfsgerechte und insgesamt ausgewogene Kost, die uns gesund und abwehrstark macht“, betont Bosity-Westphal.

Quellen: Kuchheuser et al.: Superfoods im Fokus: Ein kritischer Blick auf Chiasamen und Co. In: Aktuelle Ernährungsmedizin 2021; 46: 36–40. <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/a-1209-2909>

Semaglutid zur Gewichtsabnahme auch bei Nichtdiabetikern in USA zugelassen

Am 4. Juni 2021 hat die US-Arzneibehörde FDA den Glucagon-Like Peptide (GLP)-1-Rezeptoragonisten Semaglutid, ursprünglich zur Diabetestherapie entwickelt, auch zur Gewichtsreduktion von Nichtdiabetikern ab einem Body Mass Index (BMI) von 30 kg/m², zugelassen, bei Personen mit einem BMI ab 27, wenn sie mindestens einen zusätzlichen Adipositas-assoziierten Faktor (Glukosestoffwechselstörung, Erhöhung von Blutfetten oder Blutdruck) aufweisen. Schon zuvor wurde Liraglutid als Saxenda mit 3 mg in der EU zur Gewichtsabnahme auch bei Nichtdiabetikern approbiert. Das von NovoNordisk ausgebotene, mit 2,4 mg hoch dosierte Semaglutid zur wöchentlichen s.c. Injektion trägt in den USA jetzt den Handelsnamen Wegovy. Man nimmt an, dass Wegovy mindestens 1300 US-\$, pro Monat, möglicherweise auch bedeutend mehr kosten könnte. Es wird damit gerechnet, dass bald auch die Europäische Arzneimittelbehörde EMA das hochdosierte Semaglutid für diese Indikationen approbieren wird.

In den STEP-Studien wurden mit hochdosiertem Semaglutid bei Diabetespatienten und übergewichtigen bis adipösen Personen ohne Diabetes beträchtliche Gewichtsverluste registriert, im Vergleich stärker als mit den anderen Medikamenten. Dieser errechnete sich in den Phase III-Studien mit 14,9 Prozent des Ausgangsgewichtes, absolut ausgedrückt von im Mittel 15,3 kg innerhalb von einem Jahr. Nach 14 Monaten wurde ein Plateau erreicht. Wenn man Wegovy absetzte, stieg das Gewicht jedoch wieder an.

Man muss Wegovy also ständig, jahre- und jahrzehntelang wöchentlich s.c. spritzen, zusätzlich zu Diät- und Lifestyle-Maßnahmen. Somit erhebt sich neben dem eingangs angesprochenen Problem des Preises auch das der Compliance. NovoNordisk hat allerdings für Ozempic, ein niedriger dosiertes Diabetes-Präparat



mit Semaglutid, bereits eine orale Form entwickelt. Grosses Thema insbesondere für eine Kostenerstattung durch Krankenkassenversicherungen werden Langzeitstudien sein, die ein positives Outcome, d.h. günstige Folgen einer Übergewichtsreduktion werden zeigen müssen. Auch die Langzeitsicherheit von Semaglutid in dieser hohen Dosierung ist noch zu überprüfen.

Nebenwirkungen sind prinzipiell die gleichen wie für alle GLP-1-Rezeptoragonisten (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall usw.). Eine ausgewogene Darstellung der Pro- und Kontra- Argumente für Wegovy wird von Tim Hollstein im Deutschen Ärzteblatt gebracht, mit unseren DGE-Mitgliedern Prof. Andreas Birkenfeld, Universität Tübingen und Prof. Joachim Spranger, Charité Berlin als Interview-Partner.

Kaffee steigert nicht, sondern reduziert sogar Herzrhythmusstörungen – hätten Sie das gedacht?

Am 19. Juli 2021 erschien in JAMA Internal Medicine online ein Artikel über eine

große, prospektive Kohortenstudie an 386.258 Teilnehmern aus der UK Biobank. Nach einer mittleren Beobachtungszeit von 4.5 Jahren traten bei 16.979 Teilnehmern inzidente Arrhythmien auf. Nach Adjustierung für demographische Charakteristika, Komorbiditäten und dem Lifestyle errechnete sich für jede zusätzliche Tasse Kaffee ein um 3 Prozent geringeres Risiko für inzidente Arrhythmien (HR, 0.97; 95 Prozent CI, 0.96 – 0.98, p < 0.001). Bei Analyse der einzelnen Arrhythmiearten ergab sich für Vorhofflimmern und/oder -flattern sowie supraventrikuläre Tachykardien ein grössenordnungsmäßig gleiches, signifikantes Ergebnis.

„Another Cup of Coffee Without an Arrhythmia, Please!“, ist der Titel des Invited Commentary zu dieser Arbeit. Honore de Balzac soll bis zu 50 Tassen pro Tag getrunken haben, was zusammen mit seinem exzessiven Lebensstil zu seinem Tod im 51 Lebensjahr mit beigetragen haben dürfte. Vier Tassen sind aber wohl erlaubt, mehr als sechs eher nicht.

Prof. Helmut Schatz, Bochum

Presseschau

Die Originalartikel erreichen Sie über Klick auf die Internetseiten oder via QR-Code-Scan mit Ihrem Smartphone oder Tablet.

Wenn Sie zu wenig schlafen, fängt Ihr Gehirn an, sich selbst aufzufressen: www.focus.de



Nicht-alkoholische Fettlebererkrankung verdoppelt das Typ-2-Diabetes-Risiko: www.diabinform.de



Essenszeit: Wie Insulin die innere Uhr steuert: www.doccheck.com/de



Maßgeschneiderte Wundauflagen aus humanem Tropoelastin: www.aerztezeitung.de



Polyzystisches Ovarsyndrom (POCS) hat viele Gesichter: www.diabetes-news.de



Film zur Diabetischen Ketoazidose: <https://www.diabetikerbund-sachsen.de/ketoazidose/>



Der DDB braucht dich! Mach mit! <https://www.diabetikerbund-sachsen.de/waskoennensietun/>



Newsletteranmeldung: www.diabetes-netzwerk-sachsen.de/nla



Lassen Sie uns von Amazon unterstützen!

Unser Spendenkonto bei Amazon ist freigeschaltet. Wenn Sie künftig dort einkaufen, wäre es schön, wenn Sie sich über smile.amazon.de einloggen, unseren Landesverband als Empfänger der Spende auswählen (siehe unten), wie gewohnt einkaufen und Amazon uns 0,5 Prozent von Ihrem Einkauf als Spende überweist.

Herzlichen Dank!
Ihr Matthias Böhmer

**Deutscher Diabetiker Bund
Landesverband Sachsen e. V.**
Striesener Straße 39
01307 Dresden
Telefon: 0351 4526652
info@diabetikerbund-sachsen.de

www.diabetikerbund-sachsen.de
www.facebook.com/DDBsachsen

Einkaufen und Gutes tun!

0,5 % von Ihrem Einkaufswert sind Spende für uns: <https://smile.amazon.de/>



Aktivieren Sie AmazonSmile auch in Ihrer Amazon Shopping-App!

Hier geht es zur Anleitung: <https://www.amazon.de/b?ie=UTF8&node=17343423031>



Oder wählen Sie aus Tausenden weiteren Organisationen hier