

Kurzfassung des Vortrages von Prof. Dr. Peter Stehle, Universität Bonn

Funktionelle Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel: Was ist sinnvoll?

Aus ernährungsphysiologischer Sicht hängt der sinnvolle Einsatz von Funktionellen Lebensmitteln (FL) und/oder Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) von der Beantwortung folgender Fragen ab:

- (1) Besteht in der Bevölkerung ein Mangel an Nährstoffen, der (nur) durch den Einsatz von FL bzw. NEM behoben werden kann? (**Prävention einer Mangelernährung**)
- (2) Ist es möglich, das allgemeine Risiko für die Entwicklung von degenerativen Krankheiten durch die Modifizierung von traditionellen Lebensmitteln bzw. durch den Einsatz von NEM zu senken? (**Aufrechterhaltung der Gesundheit**)
- (3) Ist es möglich, das allgemeine Risiko für die Entstehung von Übergewicht/Adipositas durch Modifizierung von traditionellen Lebensmitteln zu senken? (**Aufrechterhaltung der Gesundheit**)
- (4) Kann eine Ernährungstherapie durch den Einsatz von FL bzw. NEM optimiert werden? (**Therapie**)

(1) Aussagen zu einer möglichen Mangelversorgung mit Nährstoffen sind durch den Vergleich von Zufuhrdaten (nutrition surveys, Agrarstatistik, Einkommens- und Verbrauchsstichproben) mit Referenzwerten (z.B. D-A-CH, DRI, SCF) möglich. Aktuelle Daten des Europäischen Ernährungsberichts 2004 lassen den Schluss zu, dass lediglich die Zufuhr an Jod, Folat, Vitamin D und omega3-Fettsäuren in bestimmten Bevölkerungsgruppen unter dem Referenzwert liegt. Mit diesen Nährstoffen angereicherte FL bzw. NEM können daher sinnvoll sein.

(2) Die Annahme, dass eine Zufuhr von einzelnen Nährstoffen deutlich über den gültigen Referenzwerten (z.B. antioxidative Vitamine, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe in angereicherten FL bzw. durch NEM) das Risiko von degenerativen Erkrankungen senken, konnte bisher in Humanstudien nicht bestätigt werden. Im Gegenteil sind unerwünschte Nebenwirkungen durch eine überhöhte Zufuhr nicht auszuschließen.

(3) Zur Verminderung der Prävalenz von Übergewicht/Adipositas wäre der Einsatz von Energie reduzierten FL (niedrige Energiedichte) sinnvoll. Dies gilt auch für die Reduzierung der Portionsgrößen. Allerdings liegen bisher keine Daten aus Interventionsstudien vor.

(4) Am geänderten Nährstoffbedarf (z.B. Aminosäuren, Vitamine) ausgerichtete FL bzw. Medical Food können dazu beitragen, die (begleitende) orale Ernährungstherapie von chronisch oder akut Kranken zu verbessern.

Aus ernährungsphysiologischer Sicht gibt es durchaus einige Ansätze für einen sinnvollen Einsatz von FL und NEM. Generell ist zu fordern, dass bei der Entwicklung von FL und NEM verschiedene Arbeitsgebiete wie Ernährungsphysiologie, Ernährungsmedizin und Lebensmitteltechnologie eng zusammenarbeiten.