



Nährwerttabellen Bei grün darfst du gehn ...

Von Jutta Muth

So wie kleine Kinder in der Verkehrserziehung lernen „Bei Rot musst du stehn, bei Grün darfst du gehn“, werden wir demnächst wohl auch im Supermarkt mittels Ampeln auf den Pfad der Tugend geleitet. Ursprünglich war die Lebensmittel-Ampel eine Idee der Engländer. Jenseits des Kanals werden Lebensmittel in „gesund“ (grün), „aufgepasst“ (gelb) und „gefährlich“ (rot) eingeteilt. Grün bedeutet: wenig Fett, Salz, Zucker oder Kalorien. Gelb erlaubt noch einen „bewussten“ Konsum, aber bei Rot drohen Krankheit, Schwabbelbauch und vorzeitiger Tod. Das erleichtert den Einkauf ungemein. Tapste der Brite bisher völlig orientierungslos durch die kulinarischen Gefilde seiner Supermärkte und stolperte von einer Kalorienfalle in die nächste, weiß er nun dank der Farbenspiele endlich, was wirklich gut für ihn ist.

Lieber rot als tot

Wird das Modell auch hierzulande umgesetzt, dürften sich vor den Kühltheken bald ähnliche Szenen abspielen, wie man sie früher nur von Herrenmagazinen oder bestimmten Drogerieartikeln kannte: Zögernd tritt der Kunde vor's Regal, schaut verschämt nach rechts und links, greift hastig das Gewünschte, um es im Einkaufswagen schnell unter den anderen Waren verschwinden zu lassen. An der Kasse wird es richtig peinlich, denn dort kommt alles für alle sichtbar aufs Band. Wenn dann noch die Kassiererin durch den Laden plärrt: „Rita, was kostet der Sahnejoghurt?“, schlägt die Gesichtsfarbe des Kunden endgültig in die Ampelfarbe des Produkts um. Im Fernsehspot mit Ingolf Lück und Hella von Sinnen geht es um eine Packung Kondome, deren Preis am Ende von einer hübschen Kundin genannt wird. In unserer Szene muss der Sahnefreund eher mit abschätzigen Blicken rechnen. Insbesondere wenn sein Hintern nicht vom Zeitgeist geformt wurde: Hat man doch wieder einen erwischt, der mutwillig seine Gesundheit ruiniert, und wir müssen das mit unseren Krankenkassenbeiträgen bezahlen!

Warum eigentlich sollen wir noch selbst einkaufen, wenn wir dabei nur gegängelt werden? Wäre es nicht einfacher, wir bekämen das Essen gleich

Nährwerttabellen	
Ab ins Kaminfeuer!	3
Töpfe statt Tabellen	17
Übergewicht	
Seehofers Milchmädchenreport	18
Facts und Artefacts & In aller Kürze	22
Zigarette statt Frühstück	
Volksverdummung mit Gentechnik	
Benzol im Karottensaft	
Faul durch Sport	
Geheimnisse des Vogelkots	
Müsli für die Sau	
Eis wird wärmer	
Hafer wird körniger	
Die besondere Erkenntnis	28
Impressum	16

zugeteilt? Bloß: Weshalb sollen bei Schinken und Schokolade rote Warnlämpchen aufblinken, wenn nicht zu belegen ist, dass Kopfsalat und Knäckebrot die Menschen gesünder oder glücklicher machen? Und wie verträgt es sich mit unserer „freiheitlich-demokratischen Grundordnung“, wenn selbst an einem so privaten Ort wie dem Esstisch Forderungen durchgesetzt werden, deren Nutzen mehr als fragwürdig ist? Dahinter steckt keine Wissenschaft, sondern eine Ideologie, die die Würde des Menschen verhöhnt.

Griff nach der Macht

Im Parlament kämpfen die Grünen für die Ampel, unterstützt von selbsternannten Verbraucherverbänden wie Foodwatch. Die „Essensretter“ haben eigens eine Mitmach-Aktion im Internet gestartet, bei der besorgte Zeitgenossen E-Mails mit der Forderung nach der Ampelkennzeichnung an Vorsitzende verschiedener EU-Kommissionen und an die Bundesregierung absenden sollen. Das ist der Griff nach der Macht – aber weniger der Macht über den Staat, als vielmehr der über den Bürger. Und es wird nicht beim Essen bleiben. Sobald sich das Scheitern der Ernährungskampagnen abzeichnet, wird die Forderung lauten, auch die Bewegungsmenge in der Wohnung mit einem Schrittzähler zu überprüfen und die Daten auf dem Krankenkassenchip zu erfassen. Wenn das keinen Erfolg zeitigt, dann gibt es Essensmarken für Erwachsene und Zwangseinweisungen in Umerziehungskliniken für Kinder.

Auch der Staat wird daraus Nutzen ziehen. Um Energiemarotten und Wahlgeschenke finanzieren zu können, braucht er neue Steuern. Nach der Ökosteuer kommt die Gesundheitssteuer. Stigmatisierte Lebensmittel werden nach dem Muster von Tabak und Alkohol mit einem Junkfood-, Fett-, Zucker- und Kalorien-Strafzoll versehen. Eine Verteuerung von sättigenden und genussversprechenden Lebensmitteln hat aus der Sicht unserer Sozialingenieure „Lenkungscharakter“. Notfalls kann man ja noch behaupten, die neuen Steuereinnahmen auch für Diätkampagnen ausgeben zu wollen. Dadurch könne der Bürger viel Geld sparen ...

Geschmacklos: Stroh im Supermarkt

Die Lebensmittelbranche übt sich einstweilen in vorauseilendem Gehorsam. Durch eine freiwillige Kennzeichnung will sie der Politik den Wind aus den Segeln nehmen. Immer mehr Inhaltsstoffe zieren die Verpackung und werden zu diversen Empfehlungen in Bezug gesetzt. Das hat natürlich kaum Veränderungen des tatsächlichen Konsums zur Folge, sondern erhöht nur den Angstpegel. Und genau das spielt den Gesundheitsschützern in die Hand. Wer der Prävention das Wort redet, fühlt sich hierzulande immer im Recht. Und da die Lebensmittelindustrie seit BSE und Acrylamid sowieso als Gesundheitsfeind ersten Ranges gilt, wird sie über kurz oder lang die Einführung der Ampelkennzeichnung nicht verhindern können.

Dabei geht es um ihre Existenz. Die Hersteller glauben offenbar, der öffentliche Druck würde die Kundschaft veranlassen, auf fettarme Wurst, zuckerfreie Süßwaren und salzarme Brezeln umzusatteln. Dann würde sich die Branche eben damit ihre Weißmehlbrötchen verdienen. Welche Illusion! Sicher hingegen ist die schleichende Enteignung der Lebensmittelwirtschaft. Ein Hochkommissar des Staates oder ein Ombudsmann einer Partei wird peinlichst genau darauf achten, dass die Produkte so nahrhaft und lecker sind wie ein Ballen Stroh. Die Medien werden ins Schwärmen geraten: Endlich wird im Dienste der Volksgesundheit eine „böse“ Industrie in die Pflicht genommen. Und was tun deren Spitzenverbände? Ihr Beifall folgt den Bevormundungen bisher so sicher wie das Amen in der Kirche.

Nährwerttabellen: Ab ins Kaminfeuer!

Von Tamás Nagy, Jutta Muth und Udo Pollmer

Nährwerttabellen sind die Basis der Ernährungsberatung. Ohne die Zahlenwerke gibt es keine „ausgewogene Ernährung“ von Gesunden, keine Speisepläne für Diabetiker, Nierenkranke oder Gichtpatienten. Ohne sie wäre weder eine Auswertung von epidemiologischen oder klinischen Ernährungsstudien möglich, noch gäbe es irgendwelche Empfehlungen, Lebensmittelpyramiden oder eine Ampelkennzeichnung. Die Tabellen bilden das Fundament der Ernährungswissenschaft. Doch wie belastbar ist diese Grundlage?

Eine erste Antwort kommt von den Verfassern der Tabellen selbst: „Die angegebenen Daten sind Durchschnittswerte“, ist in der Nährwert-Kalorien-Tabelle von Gräfe und Unzer zu lesen. „Diese erlauben eine orientierende Einschätzung von Lebensmitteln als Quellen verschiedener Inhaltsstoffe, obgleich Schwankungsbreiten aufgrund biologischer Unterschiede der untersuchten Lebensmittel sowie durch die Verschiedenheit von Bodenbeschaffenheit, Abbau- bzw. Fütterungsbedingungen durchaus üblich sind.“¹⁶

In der Tat unterliegen die Nährstoffe unserer Lebensmittel natürlichen Schwankungen, sodass die tatsächlichen Gehalte von den Tabellenwerten abweichen. Diese Schwankungen sind nicht nur „durchaus üblich“, sondern auch durchaus größer als der beiläufige Hinweis der Tabellenbastler nahelegt. So variiert der Vitamingehalt von Obst und Gemüse je nach Sorte, Anbauregion, Erntezeit und Lagerung um den Faktor zehn (siehe Tabelle 1 und Abbildungen 1 bis 3).^{12,43} Spurenelemente wie Selen weisen noch deutlichere Abweichungen auf. Bei einer Untersuchung in den USA stellte sich heraus, dass der Selengehalt von Rindfleisch um den Faktor elf und der von Weizen gar um den Faktor 57 schwankte. Das Fazit der Studie: „Die Schwankungsbreite zwischen den in Analysen ermittelten Werten und denen, die in der Nährstoff-Datenbank des amerikanischen Landwirtschaftsministeriums (US Department of Agriculture National Nutrient Database for Standard Reference 16) zu finden sind, ist so groß, dass die Datenbankangaben für die Planung oder die Beurteilung einer Diät kaum zu gebrauchen sind.“²⁷

Vielleicht ist das ein Grund, weshalb die Schwankungsbreiten in den meisten Nährwerttabellen für Ernährungsfachkräfte erst gar nicht auftauchen. Das erspart dem Lehrkörper kritische Fragen nach dem Sinn der Ausbildung. Im Beruf spielen die Abweichungen sowieso keine Rolle, denn auch die Kundschaft ist auf die Tabellendaten fixiert wie der Gläubige aufs Gesangbuch. Selbst die Basisdatenbank der Ernährungsforschung, der Bundeslebensmittelschlüssel

(BLS), arbeitet mit Durchschnittswerten, die – offenbar zur Vortäuschung wissenschaftlicher Exaktheit – mit grotesk vielen Stellen hinter dem Komma angegeben werden.³¹ Bei den Werken für Lebensmittelchemiker sieht es bereits ganz anders aus. Sie benötigen die Daten als Referenzwerte für die Beurteilung von Verfälschungen. Ohne konsequente Beachtung der Schwankungen sind ihre Gutachten vor Gericht völlig wertlos.

Inzwischen hat auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung die Tragweite der Abweichungen erkannt. In ihrem Ernährungsbericht von 2004 stellt sie fest: „Externe und interne Faktoren beeinflussen in starkem Maße die Konzentrationen von Mineralstoffen und Vitaminen in pflanzlichen Lebensmittel. Es existieren daher große Schwankungsbereiche dieser Inhaltsstoffe ...“ Und was folgert sie daraus? „Der Vergleich von Nährstoffdaten ausgewählter Lebensmittel über einen Zeitraum von 50 Jahren zeigt keine Abnahmen der Vitamin- oder Mineralstoffkonzentration.“²⁸ Statt ihre Zahlenwerke kritisch zu hinterfragen, sorgen sich die Ernährungsexperten also lieber um eine vermeintliche Nährstoffverdünnung.

Tabelle 1: Vergleich der Vitamin-C-Gehalte unterschiedlicher Apfelsorten ³³

Apfelsorte	Vitamin C (mg/100 g)
Weißer Klarapfel	12–15
Cox Orange	10–16
Elstar	8–13
Jonagold	10–21
Jonathan	4–8
Boskoop	10–16
Berlepsch	25–35
Golden Delicious	5–17
Granny Smith	0–4
Morgenduft	3,6