

## Functional Food – Beispiele und ihr Versprechen

„Functional Food“ bezeichnet Nahrungsmittel und Getränke, die einen gesundheitlichen Zusatznutzen haben. Eine klare „Functional Food“ Definition – welche Produkte dazu zählen und welche nicht – gibt es nicht. In der Regel aber handelt es sich um Produkte, die mit bestimmten Substanzen angereichert wurden, um eine spezielle Wirkung zu erreichen.

### Actimel & Co.: Probiotische Drinks und Joghurts



Sie versprechen eine gesundheitsfördernde Wirkung durch bestimmte Bakterienstämme, die das Immunsystem stärken. Der wird inzwischen nicht mehr mit „Actimel aktiviert Abwehrkräfte“, sondern als das „kleine Frühstück fürs Immunsystem“ beworben.

Allerdings sind die angepriesenen Joghurtkulturen, wie der Name schon sagt, auch in ganz normalem Joghurt enthalten. Der hat praktisch dieselbe Wirkung aufs Immunsystem wie Actimel.

### Nimm2: „Gesunde“ Süßigkeiten

„Vitamine und Naschen“ ist der Werbeslogan von Nimm2-Bonbons. Die künstlich zugesetzten Vitamine ändern nichts an der Tatsache, dass das Produkt hauptsächlich aus Zucker besteht. Die Botschaft, man würde damit auch etwas „Gutes“, Gesundes zu sich nehmen, könnte Kindern den falschen Eindruck vermitteln, dass Süßigkeiten gleichwertig mit Obst und Gemüse seien.



### Kinderlebensmittel, z.B. Fruchtzwerge



Viele Hersteller werben mit speziell für Kinder entwickelten Lebensmitteln. Unter diese „Kinderlebensmittel“ fallen zum Beispiel bestimmte Joghurts, Getränke, Käse, Wurst, Brotaufstriche und Süßwaren. Da sie an die Geschmacksvorlieben von Kindern angepasst sind, handelt es sich oft um Produkte mit hohem Fett- und/oder Zuckergehalt. Oft sind sie mit Stoffen wie zum Beispiel Calcium oder Magnesium angereichert, die mit einem gesunden Wachstum in Verbindung gebracht werden. Diese Stoffe sind jedoch bereits natürlicherweise in vielen alltäglichen Lebensmitteln enthalten.

## Angereicherte Müslis und Cerealien



Häufig werben die Hersteller von Müslis oder Cornflakes mit zugesetztem Eisen, Calcium und Vitaminen. Dabei sind in Deutschland die meisten Menschen damit ausreichend versorgt. Viele dieser angereicherten Produkte werden gezielt an Kinder vermarktet, obwohl deren Bedarf an den zugesetzten Nährstoffen noch geringer ist als jener der meisten Erwachsenen. Zudem enthalten viele Produkte jede Menge Zucker.

## Vitaminzusätze in Getränken

ACE-Saft, Vitamin-Wasser, Frühstücksdrinks – Getränke sind mit diversen Vitaminen und anderen Wirkstoffen angereichert. Sie werben mit unterschiedlichen Zusatznutzen (Gesundheit, Wellness, Leistung). Viele der Getränke enthalten neben den zugesetzten Vitaminen vor allem Farbstoffe, Zucker, Süßstoffe und Aromen.



## Fazit

Längst nicht alle „Functional Food“-Produkte halten, was sie versprechen. Manche davon sind ganz einfach überflüssig – während andere uns sogar schaden könnten. Eine ausgewogene, gesunde Ernährung mit natürlichen und möglichst wenig verarbeiteten Lebensmitteln können sie in keinem Fall ersetzen.

## Aufgabe:

1. **Formuliere** mit eigenen Worten was Functional Food ist.
2. Was **versprechen** die aufgelisteten Lebensmittel? Wie **bewertest** du diese Produkte?
3. Sind funktionelle Lebensmittel notwendig oder überflüssig?