

## **Pillen statt frisches Gemüse und Obst ?**

**Erica Bänziger, dipl. Ernährungsberaterin, Gesundheitsberaterin AAMI  
Kochbuchautorin**

Immer mehr Hersteller von Nahrungsergänzungen setzen auf die bekannt und einfache Formel 5 x Tag. Aber statt frische Früchte und Gemüse sollen die Konsumenten ihre Pillen oder Konzentrate aus Früchten und Gemüse verwenden. Bernhard Watzl, Experte auf dem Gebiet der sekundären Pflanzenstoffe hat dazu in einem Fachbericht im UGB Forum im März 04 Stellung bezogen:

Die ernährungsphysiologische Qualität der Produkte ist selten in wissenschaftlichen Studien überprüft worden. Meistens übernehmen Hersteller solcher Produkte einfach die Aussagen von Forschungen die mit frischen Früchten und Gemüse durchgeführt wurden. Dieses Vorgehen ist aber wissenschaftlich nicht zulässig. Die Inhaltsstoffe können sich durch die Verarbeitung verändern.

Ausserdem werben Hersteller immer wieder mit falschen Aussagen, dass Gemüse und Früchte heute durch Umwelt und Lagerung weniger Nährstoffe enthalten würden als früher. Es gibt aber mehrere Untersuchungen die belegen das wir unseren Bedarf durch die heute angebotenen Produkte decken können! Hier stehen also Aussage gegen Aussage und mit der Angst der Konsumenten kann man auch Geschäft machen. (Angst vor Krankheit)

Bei der Herstellung der Produkte/ Extrakte können nicht alle sekundären Substanzen in den Extrakt übergehen. So enthält ein Apfelsaft nur noch 20% der Flavonoide als ein frischer Apfel, der hat 100%. Auch nicht alle Inhaltsstoffe können extrahiert werden. Ballaststoffe die ja auch wichtig wären, bleiben fast immer auf der Strecke.

Auch gibt es wenige Studien über die Bioverfügbarkeit der Inhaltsstoffe. Je schlechter die Personen die man untersucht natürlich mit Substanzen versorgt sind, desto eher kann man nachher Unterschiede feststellen. Viele Studien die dann auch gemacht werden, werden in nicht repräsentativen Gruppen durchgeführt, was den Wert der Aussagen oft fraglich erscheinen lässt. Zum Teil werden den Produkten ausser den Pflanzenextrakten auch noch synthetische Vitamine zugesetzt und dann weiss man nicht exakt worauf die Wirkung zurück zu führen ist. Tipp: Schaut Euch die Zusammensetzung genau an, Sind Vitamine deklariert, sind diese in wenigen Ausnahmen synthetisch zugesetzt und stammen nicht wie vermutet aus den Pflanzen, diese kann man nicht separat deklarieren.

Weitere Vorteile von natürlichen Früchten wie eine Sättigung und der Freude an einer Mahlzeit – die Aromastoffe bleiben bei Kapseln und Pillen auf der Strecke und sie sind eben allenfalls eine Ergänzung aber kein vollwertiger Ersatz.

Dazu sind frische Produkte auch noch preiswerter. 1 Glas Traubensaft enthält z.B. 4,5 x mehr Anthozyane als eine Rotweinkapsel und diese kostet 29 Cent und ein Glas Traubensaft wäre für 20 Cent gemäss Herrn Watzl zu haben. Für die Tagesdosis von 1-2 Euro was die Kapseln kosten, kann man auch 5 Portionen Obst und Gemüse kaufen, sein Schlusssatz!