

«FUNCTIONAL FOOD UND PROBIOTIKA – LEERE VERSPRECHEN ODER WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT?»

Unter diesem vielversprechenden Titel ist die Fachpresse Ende Januar zu einer Informationsveranstaltung an das Collegium Helveticum in Zürich eingeladen worden. Sowohl die Firma Nestlé als Veranstalterin wie auch das Collegium Helveticum bemühen sich um einen möglichst objektiven Wissenstransfer vom Wissenschaftler zum Laien (sprich zum Konsumenten), um die Übersetzung der Fachsprachen in die Umgangssprache sowie um Interdisziplinarität. Aber ob diese Gemeinsamkeiten Grund genug für eine Veranstaltung mit Werbecharakter in diesem ehrwürdigen Rahmen sein können, ist fraglich.

Das Thema «Functional Food» ist sehr aktuell. Jede Fachzeitschrift im Bereich Gesundheit und Ernährung wie auch die Medien berichten laufend über neue Trends und werben unablässig für neue Produkte. Entsprechend gross ist die Verunsicherung beim Verbraucher über Fragen, was «Functional Foods» sind und ob sie zur Erhaltung der Gesundheit nötig sind. Eine Situation, die nach möglichst objektiver Information verlangt. Leider haben die zu dieser Veranstaltung geladenen namhaften Referenten in ihrer nur je 15 Minuten dauernden Redezeit jedoch kaum Gelegenheit gefunden, bestehende Unklarheiten auszuräumen – wie die anschliessende Diskussion gezeigt hat.

Prof. Felix Gutzwiller, Direktor des Institutes für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, hat aufgezeigt, wie Ernährungsempfehlungen verständlich kommuniziert werden können: nämlich nicht anhand einzelner Nährstoffe, sondern mit integralen Nahrungsmitteln und ihrer Verteilung gemäss der Ernährungspyramide. Bei bewusster Nahrungsauswahl entsprechend den Empfehlungen der Pyramide ist es auch problemlos möglich, sich gesund zu ernähren. Früchte und Gemüse mit ihrem hohen Gehalt an unzähligen bioaktiven Substanzen bilden die Basis dieser Ernährung.

«Functional Foods» sind Nahrungsmittel mit gesundheitlichem Zusatznutzen. Während der industriellen Produktion von Lebensmitteln wird dieser Vorteil durch Beifügen einzelner essentieller oder bioaktiver Substanzen generiert. Funktionell sind sie auch, weil ihr Konsum trotz Zeitmangel für eine ausgewogene Ernährung Gesundheit und Wohlbefühl verspricht. Prof. Zdenko Puhán vom Institut für Lebensmittelwissenschaften der ETH Zürich hat die Rolle probiotischer Milchprodukte in der gesunden Ernährung erläutert. Die Langlebigkeit der südosteuropäischen Bevölkerung und ihr regelmässiger und hoher Joghurtkonsum lässt schon seit

über hundert Jahren einen Zusammenhang vermuten, der immer noch erforscht wird.

Probiotika sind Präparate mit lebenden, speziell selektierten darmrelevanten Mikroorganismen, die nach oraler Zufuhr den menschlichen Wirtsorganismus durch bestimmte physiologische Effekte günstig beeinflussen. Als wissenschaftlich gesicherte Effekte der Probiotika gelten die Verkürzung und Verhinderung von Diarrhoe, die antagonistische Wirkung gegenüber darmpathogenen Keimen, die beschränkte Adhäsion bestimmter Lactobazillen und Bifidobakterien an der Darmschleimhaut, eine gewisse Stimulation der Immunabwehr sowie der positive Beitrag zur Wiederherstellung des Gleichgewichtes der Darmflora nach Einnahme von Antibiotika. Manche weitere Gesundheitsversprechen müssen noch bewiesen werden.

Laut Prof. André Blum, Leiter der Abteilung Gastroenterologie am Centre Hospitalier Universitaire Vaudois in Lausanne, sind aber trotz langer Tradition der Probiotika-Behandlung erst in den letzten Jahren verlässliche klinische Studien über die Wirksamkeit bei verschiedenen Krankheiten durchgeführt worden. Von speziellem Interesse ist die Infektion mit *Helicobacter pylori*. In den Industrieländern ist in den letzten Jahrzehnten wohl ein Rückgang der Infektionen mit *Helicobacter pylori* und damit der Ulkuskrankheit und des Magenkarzinoms beobachtet worden, gleichzeitig hat aber die Refluxkrankheit zugenommen. Um diese Phänomene besser zu verstehen, werden zurzeit Studien mit *Helicobacter*-infizierten freiwilligen Probanden durchgeführt. In diesem Zusammenhang wird auch die Wirkung der von Nestlé produzierten Sauermilchprodukten LC1 getestet. Es wird eine deutliche Verbesserung der Gastritis in der LC1-Gruppe beim Vergleich mit der Kontrollgruppe beobachtet, die auch noch 4 bis 8 Wochen nach der Behandlung anhält. Vermutlich verändert der in LC1-Produkten enthaltene *Lactobacillus johnsonii* La1 die Immunantwort des Wirtsorganismus auf *Helicobacter pylori*. Warum aber sollen Gesunde LC1-Produkte konsumieren? Diese Frage ist von Dr. Beat Mollet, Vorsteher der Gruppe Molekularbiologie am Nestlé Research Center in Lausanne, mit einer Übersicht der durchgeführten Studien zum Beweis der positiven Wirkungen von *Lactobacillus johnsonii* La1 in den LC1-Produkten beantwortet worden und widerspiegelt sich in der Werbung für LC1-Produkte: «Verstärken Sie Tag für Tag Ihre natürlichen Abwehrkräfte». Sicher genügen «Functional Foods» nicht als Gewähr für ein langes Leben in Gesundheit, sie können höchstens einen kleinen Beitrag dazu leisten.

MARIANNE HUG-INDERBITZIN,
Ernährungswissenschaftlerin, Zürich