



„Neuartige“ Lebensmittel

Verbraucher begegnen zunehmend Begriffen wie „Novel Food“, „Functional Food“ oder „Designer Food“. In diesem Text verwenden wir „neuartige Lebensmittel“ im weiteren Sinn: Gemeint sind Produkte mit neuen Zusammensetzungen oder zugesprochenen gesundheitlichen Wirkungen, darunter auch Functional Foods und sogenannte Nutraceuticals.

Aber solche Produkte können eine bewusste Ernährung unterstützen, sie jedoch nicht ersetzen. Entscheidend bleibt das gesamte Ernährungsmuster. Viele Inhaltsstoffe entfalten ihre Wirkung erst im Zusammenspiel mit anderen Komponenten im Lebensmittel. Isoliert zeigen sie oft nicht denselben Effekt.

Functional Food

Der Begriff „Functional Food“ wurde in den 1980er-Jahren in Japan geprägt. Als Vorreiter hat Japan mit FOSHU („Foods for Specified Health Uses“) eine gesetzlich anerkannte Kategorie für funktionelle Lebensmittel geschaffen. Auch andere Länder wie die EU oder die USA haben mittlerweile Regelungen für gesundheitsbezogene Angaben.

Definition und Einordnung

Eine vielzitierte Definition stammt aus der von der EU unterstützten wissenschaftlichen Initiative FUFOS (Functional Food Science in Europe). Demnach gilt ein Lebensmittel als funktionell, wenn zufriedenstellend belegt ist, dass es eine oder mehrere Zielfunktionen im Körper positiv beeinflusst, und zwar über die klassischen Ernährungseffekte hinaus. Dies kann zur Förderung von Gesundheit, des Wohlbefindens oder zur Risikoreduktion für bestimmte Krankheiten beitragen. In der EU existiert jedoch keine rechtlich verbindliche Kategorie für „Functional Food“. Stattdessen regelt die Health-Claims-Verordnung (EG Nr. 1924/2006), welche gesundheitsbezogenen Angaben auf Lebensmitteln wissenschaftlich belegt und zulässig sind.

Ziele

Funktionelle Lebensmittel sollen zur Prävention und Unterstützung der Ernährung und Gesundheit beitragen. Mögliche Einsatzbereiche sind:

- Mangelernährung vorbeugen: z.B. „Golden Rice“ - β -Carotin-angereicherter Reis zur Verbesserung der Vitamin-A-Versorgung (Einsatz regional begrenzt)
- Lebensstilbedingten Erkrankungen entgegenwirken: z.B. mit Ballaststoffen angereicherte Lebensmittel
- Ernährung bei Allergien oder Unverträglichkeiten erleichtern: z.B. laktosefreie Milch, glutenfreie Backwaren
- Krankheiten gezielt unterstützen: z.B. Milcherzeugnisse mit Probiotika bei Durchfallerkrankungen

Um diese Ziele zu erreichen, werden in Lebensmitteln bioaktive Inhaltsstoffe gezielt zugesetzt, erhöht oder unerwünschte Stoffe entfernt. Beispiele für Functional Food sind:

- Probiotika, die in Form von Milchprodukten angeboten werden
- bestimmte Ballaststoffe
- Lebensmittel mit einem höheren Gehalt an Antioxidantien (A-C-E-Getränke) oder Omega-3-Fettsäuren
- Lebensmittel mit zusätzlichen sekundären Pflanzenstoffen

Pro-, Prä- und Synbiotika

Probiotika (probiotisch = “für das Leben”) sind Lebensmittel mit lebenden Mikroorganismen, die - in ausreichender Menge eingenommen - eine gesundheitsförderliche Wirkung im Darm entfalten können. Dazu zählen unter anderem bestimmte Milchsäurebakterien wie *Lactobacillus casei* und *Bifidobacterium*. Studien belegen eine wirksame Unterstützung bei bestimmten Durchfallerkrankungen, etwa bei Antibiotika-assoziiertem oder rotavirusbedingtem Durchfall. Andere potenzielle Effekte, etwa auf den Cholesterinspiegel oder das Immunsystem, sind Gegenstand aktueller Forschung, aber noch nicht abschließend gesichert.

Damit probiotische Kulturen wirken können, ist eine regelmäßige und ausreichende Aufnahme erforderlich. Nach dem Absetzen der Probiotika ähnelt die Zusammensetzung der Mikroorganismen im Darm nach einiger Zeit wieder dem Ausgangszustand.

Präbiotika sind unverdauliche Nahrungsbestandteile, z.B. Ballaststoffe wie Inulin oder Oligofructose, die das Wachstum nützlicher Darmbakterien gezielt fördern. Sie unterstützen dadurch das mikrobielle Gleichgewicht im Darm und können zur Förderung der Darmgesundheit beitragen.

Als **Synbiotika** bezeichnet man Lebensmittel, die sowohl Probiotika (lebende Mikroorganismen) als auch Präbiotika enthalten. Ziel ist es, die Überlebensfähigkeit der probiotischen Kulturen im Darm zu verbessern und ihre Wirkung gezielt zu unterstützen.

Nutraceuticals

Der Begriff Nutraceuticals (aus „Nutrition“ und „Pharmaceuticals“) bezeichnet bioaktive Inhaltsstoffe in Lebensmitteln, die einen potenziellen gesundheitlichen oder medizinischen Nutzen haben.

„Nutraceuticals“ ist kein Rechtsbegriff. Oft sind damit isolierte oder konzentrierte bioaktive Stoffe gemeint, und Heilversprechen sind bei Lebensmitteln nicht zulässig. Dazu zählen zum Beispiel Ballaststoffe, Antioxidantien oder sekundäre Pflanzenstoffe, denen Effekte wie die Regulierung des Blutzucker- oder Cholesterinspiegels oder eine Risikosenkung für bestimmte Krankheiten zugeschrieben werden.

Gesundheitsversprechen – was ist erlaubt?

Gesundheitsbezogene Aussagen auf Lebensmitteln unterliegen in der EU der **Health-Claims-Verordnung** (EG Nr. 1924/2006). Sie dürfen nur verwendet werden, wenn die beworbene Wirkung wissenschaftlich belegt ist, der betreffende Inhaltsstoff in ausreichender Menge enthalten und in verwertbarer Form vorhanden ist. Die EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) prüft die Nachweise und die Ergebnisse werden im EU-Register veröffentlicht. Ziel der Verordnung ist es, Verbraucherinnen und Verbraucher vor irreführender Werbung zu schützen.

Wo finde ich weitere Informationen?

Weitere Informationen und professionelle Beratungsangebote

Unsere umfangreiche [Lebensmitteldatenbank](#) ermöglicht den Zugriff auf über 40.000 Lebensmittel und Produkte mit bis zu 270 Inhaltsstoffen.

Ausführlichere Informationen zu Krankheitsverlauf und Ernährungstherapie erhalten Sie im [Premium-Bereich](#), bei einer [zertifizierten Ernährungsfachkraft](#) oder einem [Ernährungsmediziner DAEM/DGEM](#).

Literatur

- DEBInet – Deutsches Ernährungsberatungs- & -informationsnetz: Ernährungstipps I Neuartige Lebensmittel, <https://www.ernaehrung.de/tipps/neuartigeLm/>