

#### SUPERFOOD

Superfood sind Lebensmittel die besonders viele wertvolle Nährstoffe enthalten und denen hohe gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben werden. Superfood - sofern sie unverarbeitet sind- können wertvolle Mineralstoffe und Vitamine, Antioxidantien, essentielle Fettsäuren und Aminosäuren enthalten. Superfood ist nicht nur in fernen Ländern zu finden wie es oft den Anschein macht sondern es gibt auch zahlreiche einheimische Lebensmittel die leider viel zu sehr in Vergessenheit geraten sind. Saisonales und regionales Superfood ist unverarbeitet, frisch und muss nicht aus entlegenen Ländern tausende von Kilometer transportiert werden!



Leider wird auch durch Werbung oft suggeriert, dass andere beheimatete und gewohnte Lebensmittel wie Zwiebel, Äpfel und Weißkohl weniger gesund wären. Aber genau das Gegenteil ist der Fall! Zu Großmutter's Zeiten wurde Superfood selbstverständlich serviert in Form von Sauerkraut, Wildkräutern wie Löwenzahn oder die Blätter von Kohlrabi im Salat.

#### Exoten

##### Gojibeere

wächst weltweit in südlichen Ländern. Oft hohe Pestizidbelastung!

##### Granatapfel

##### Acaibeere

Wächst in Südamerika

##### Chiasamen

Kommt ursprünglich aus Mexiko

##### Grünkohl

weltweit und besonders in USA

#### Einheimische Alternative

##### Schwarze Johannisbeere

##### Heidelbeere

##### Rotkohl, Blaubeere, Holunder und rote Trauben

##### Leinsamen, Rapsöl, Sesam

##### Grünkohl und Spinat



#### Inhaltstoffe und Wirkung

Viele Antioxidantien



B-Vitamine, Vitamin C, Eisen, Ballaststoffe. Beiden Früchten wird durch verschiedenen Polyphenole eine entzündungshemmende Eigenschaft zugesagt.

Anthocyan (dunkle Pflanzenfarbstoff) ist ein starkes Antioxidans das die Körperzelle vor freien Radikalen schützt;

Essentielle Fettsäuren wie Omega 3 Fettsäuren, Ballaststoffe und Aminosäuren

Grünkohl liefert eine Fülle an Vitaminen, Eiweiß, Eisen, Ballaststoffe und Sekundäre Pflanzenstoffe. Untersuchungen zeigen entzündungshemmende und Krebsrisiko reduzierende Effekte.



# Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention

am Krankenhaus Barmherzige Brüder München - Leitung: Prof. Dr. med. Christian Rust  
Tel. 089 – 1797 2029 zep@barmherzige-muenchen.de www.zep-muenchen.de



## Newsletter Dezember 2014

Superfood aus fernen Ländern ist meist pulverisiert, getrocknet und verarbeitet und hat nur noch sehr wenig mit der ursprünglichen frischen Frucht zu tun. Zudem ist es teuer und das zuckerreiche Müsli wird durch ein paar getrocknete Acaibeeren nicht gesünder! Auch können Antioxidantien in großen Mengen verzehrt schädliche Wirkungen haben, Wechselwirkungen mit Medikamenten hervorrufen und zu einer schlechteren Aufnahme von Vitaminen führen (Max-Rubner-Institut). Zudem zeigen Untersuchungen, dass nicht einzelne Substanzen gesund sind, sondern eher die Mischung verschiedener Stoffe unserem Körper gut tun.

Superfood kann eine willkommene Abwechslung in unserem Speiseplan sein und oft braucht man keine Exoten.

<b>Samen Getreide</b>	Quinoa	Leinsamen	Chiasamen	Amarant
<b>Kräuter</b>	Löwenzahn	Brennnessel	Weizengras	Gerstengras
<b>Nüsse</b>	Walnüsse	Mandel		
<b>Gewürze</b>	Zimt	Ingwer	Ginseng	Roher Kakao
<b>Früchte</b>	Heidelbeere	Granatapfel	Olive	Avocado
<b>Gemüse</b>	Broccoli	Rot- und Grünkohl	Rucola	Spinat



Heutzutage findet man viel Geschmacksverstärker, Zucker und Aromen in unseren Lebensmitteln die langsam aber immer mehr unsere Geschmacksnerven beeinträchtigen. Oft wird deshalb eine natürliche Vitalkost aus gesunden und unverarbeiteten Lebensmitteln als nicht lecker empfunden. Doch unsere Körper erkennt sehr schnell, was ihm gut tut und deshalb sollten alle wieder etwas achtsamer und bewusster mit Lebensmitteln umgehen.

Du bist was Du isst!

**Das gesamte ZEP-Team bedankt sich herzlich bei seinen Lesern und wünscht ein besinnliches Weihnachtsfest sowie einen Guten Rutsch ins Neue Jahr!**

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das ZEP- Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention Tel. 1797-2029  
Ihr ZEP-Ernährungsteam am Krankenhaus Barmherzige Brüder München Verfasser: M.Bischoff  
Quellen und Literatur: Verbraucherzentrale NRW, DGE, Institute of Functional Medicine/ Washington, Bundesinstitut für Risikobewertung;