

„Functional Food“

Bund für Lebensmittelrecht
und Lebensmittelkunde e. V.

Postfach 06 02 50
10052 Berlin
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin

Tel. +49 30 206143-0
Fax +49 30 206143-190
bll@bll.de · www.bll.de

Hintergrundinformationen:

1. Wie kann man den Begriff „Functional Food“ definieren?

Funktionelle Lebensmittel sind eher ein Konzept als eine klar abgegrenzte Lebensmittelkategorie. Der Begriff wurde für Lebensmittel geprägt, die einen gesundheitlichen Zusatznutzen für den Verbraucher aufweisen, der über die reine Sättigung, die Zufuhr von Nährstoffen und die Befriedigung von Genuss und Geschmack hinausgeht. Er ist in einer Zeit entstanden, in der die Ernährungswissenschaft zunehmende Erkenntnisse über die Bedeutung bestimmter Inhaltsstoffe für die Gesundheit gewann.

2. Welche Zusatzstoffe machen aus „normalen“ Lebensmitteln Functional Food?

Lebensmitteln muss nicht zwangsläufig etwas zugesetzt werden, damit sie funktionell sind, d. h. besondere gesundheitsfördernde Eigenschaften haben. Im weiten Sinne sind zum Beispiel auch Tomaten wegen ihres hohen Lycopin-Gehaltes oder auch Sauerkraut funktionell. Bekannte Zutaten in funktionellen Lebensmitteln sind Probiotika, sekundäre Pflanzenstoffe wie z.B. Phytosterine, Vitamine, Omega-3-Fettsäuren, oder Ballaststoffe.

3. Welche Auswirkungen hat Functional Food auf die Gesundheit?

Funktionelle Lebensmittel sind mit einem zusätzlichen Nutzen für die Gesundheit ausgestattet. Dieser gesundheitliche Zusatznutzen bezieht sich auf eine Steigerung des Wohlbefindens und den Erhalt der Gesundheit über die Sättigung, die Zufuhr von Nährstoffen und den Genusswert herkömmlicher Lebensmittel hinaus.

In der modernen Ernährungswissenschaft geht es heutzutage nicht mehr nur darum, Mangelsituationen zu vermeiden, sondern die neusten Erkenntnisse auch präventiv zur Reduktion von Krankheitsrisiken einzusetzen. Aber klar ist: Eine vielseitige, abwechslungsreiche Ernährung in Kombination mit ausreichend körperlicher Aktivität ist entscheidend. Einzelne Lebensmittel sind kaum per se gesund oder ungesund.

4. Können Functional Foods heilen?

Nein, Functional Foods sind Lebensmittel und unterstützen die Erhaltung der Gesundheit. Ein Arzneimittel dagegen heilt oder lindert Krankheiten.

5. Sind diese Wirkungsweisen wissenschaftlich belegt? Halten die Produkte was sie versprechen?

Viele Beziehungen zwischen der Ernährung und der Gesundheit sind zweifelsfrei anerkannt. Die Ernährungsmedizin, die Lebensmittelforschung, Biochemie und Pharmakologie haben in den letzten Jahren immer mehr Lebensmittelinhaltsstoffe identifizieren können, welche nachweislich eine besonders positive gesundheitliche Wirkung haben. Mittlerweile ist man in der Lage, etliche dieser „active ingredients“ entweder zu isolieren, zu konzentrieren und geeigneten Trägern beizufügen (wie z. B. beim Lycopin oder auch besonders gut resorbierbares Calcium) oder – wie bei probiotischen Bakterien – aus den seit Jahrtausenden verwendeten Joghurtkulturen die Stämme zu isolieren, die besonders positive gesundheitliche Eigenschaften haben.

Die Akzeptanz von Functional Food ist weitgehend abhängig vom wissenschaftlichen Nachweis des angepriesenen gesundheitlichen Benefits. Dafür braucht es gut angelegte und kontrollierte wissenschaftliche Studien. Schließlich ist ein dauerhafter Erfolg für diese Produkt-Kategorie nur dann als realistisch anzusehen, wenn es gelingt, die wissenschaftlich seriös nachgewiesenen Forschungsergebnisse in klar verständliche Claims zum gesundheitlichen Nutzen für den Konsumenten umzusetzen. Diese müssen allerdings halten, was sie versprechen.

Derzeit werden von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit die wissenschaftlichen Zusammenhänge zwischen Lebensmittelinhaltsstoffen und Gesundheitsnutzen geprüft und in einer Liste zusammengestellt. Für neue Aussagen muss zukünftig eine Einzelzulassung erfolgen.

6. Wieso brauchen wir überhaupt Functional Food?

Die nach oben hin zunehmende Alterspyramide in den Industrie-Nationen, das zunehmende Wissen über den Einfluss der lebenslangen Ernährung auf die spätere Gesundheit respektive die Entwicklung chronischer Erkrankungen sowie die explodierenden Gesundheitskosten sind einige der Faktoren, die einerseits zur Entwicklung, aber andererseits auch zum zunehmenden Interesse an so genannten „Functional Foods“ beigetragen haben.

Nicht jeder hat jeden Tag die Zeit und Möglichkeit, sich ausgewogen zu ernähren. Daher können Produkte mit gesundheitlichem Zusatznutzen – im Rahmen einer allgemein ausgewogenen Ernährung – durchaus einen aktiven Beitrag zu unserer Gesundheit leisten. Hinzu kommt, dass mittlerweile viele Menschen – im Gegensatz zu einer „Reparaturmedizin“ mit Medikamenten – immer häufiger versuchen, präventive Strategien durch Ernährung in ihr Leben einbauen.

7. Wer stellt es sicher?

Für funktionelle Lebensmittel gibt es in Deutschland und in der EU zwar keine lebensmittelrechtliche Definition. Aber sie befinden sich nicht im rechtsfreien Raum. Für funktionelle Lebensmittel gelten die allgemeinen Bestimmungen für das Inverkehrbringen von Lebensmitteln. So muss grundsätzlich die Auslobung eines funktionellen Zusatznutzens insbesondere den Bestimmungen des § 11 (Schutz vor Täuschung) und des § 12 (Verbot der krankheitsbezogenen Werbung) des Gesetzes zur Neuordnung des Lebensmittel- und Futtermittelrechts (LFGB) entsprechen. Für nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben gilt die oben erwähnte Verordnung (EG) Nr. 1924/2006 (Health Claims-Verordnung). Bei der Frage, welche Vitamin- und Mineralstoffverbindungen zugesetzt werden dürfen und welche Anforderungen an die Kennzeichnung zu stellen sind, ist die europäische „Verordnung über den Zusatz von Vitaminen und Mineralstoffen sowie bestimmten andere Stoffen zu Lebensmitteln (Anreicherungs-Verordnung (EG) Nr. 1925/2006) heranzuziehen. Des Weiteren unterwirft die sogenannte Novel Food-Verordnung (Verordnung (EG) Nr. 258/97) neuartige, d. h. vor dem 15. Mai 1997 nicht in der EU in nennenswertem Umfang verzehrte Lebensmittel, vor ihrem Inverkehrbringen einem Genehmigungs- bzw. Notifizierungsverfahren. Nur ausdrücklich genehmigte oder notifizierte, neuartige Lebensmittel bzw. Lebensmittelzutaten dürfen in der EU vermarktet werden.