

## Functional Food

Functional Food (auch Nutraceutical - von nutrition = Ernährung und pharmaceutical = Pharmazeutikum), deutsch *funktionelle Lebensmittel*, sind Nahrungsmittel, die mit zusätzlichen Inhaltsstoffen angereichert sind und *mit positivem Effekt auf die Gesundheit beworben werden. Besondere Wirkungen auf die Gesundheit sind jedoch wissenschaftlich nicht hinreichend gesichert.*[1]

*Zugesetzt werden vor allem Vitamine, Mineralstoffe, Bakterienkulturen und ungesättigte Fettsäuren.* Eine gesetzliche Definition für diese Produkte gibt es bislang in Europa nicht.

### Geschichte und Vorläufer

Der Ursprung des Functional Food liegt in Japan. Dort dürfen entsprechend angereicherte Lebensmittel seit 1991 unter der Bezeichnung tokutei hokenyou shokuhin,[2] kurz tokuho (englisch Food for specific health use (FOSHU); auf deutsch: Essen für spezifischen Gesundheitsnutzen) vermarktet werden. In Japan gibt es für diese Produkte eine genaue Definition, und für sie darf auch mit Aussagen zur Gesundheitsförderung und Prävention von Krankheiten geworben werden. Damit ein Produkt das offizielle Tokuho-Label erhält, darf es nicht in Kapsel- oder Pulverform (Nahrungsergänzungsmittel) angeboten werden. Es muss sich um ein Lebensmittel handeln, das Teil der normalen Ernährung ist und mit einem Wirkstoff angereichert ist, dessen gesundheitsfördernde Wirkung wissenschaftlich nachgewiesen wurde.

**Das Angebot dieser angereicherten Lebensmittel ist auch in Europa in den letzten Jahren stark angewachsen.**

### Beispiele

**Die bekanntesten Functional-Food-Produkte sind Joghurts mit Bakterienkulturen, die mit dem Zusatz „probiotisch“ verkauft werden. Fruchtsäfte werden zum Beispiel mit den Vitaminen A, C und E angereichert, Brot mit Omega-3-Fettsäuren und Iod, Margarine mit pflanzlichen Sterinen. Die gesundheitsfördernde Wirkung der meisten Zusätze ist bislang nur durch Laborversuche oder in der Theorie belegt, wissenschaftliche Studien dazu stehen bislang in den meisten Fällen aus.** Umstritten ist auch die Frage, ob es beispielsweise bei Vitaminen überhaupt eine Unterversorgung bei großen Teilen der Bevölkerung gibt, so dass eine Ergänzung sinnvoll ist. Ein weiteres Beispiel sind Produkte der Marke Evolus auf der Basis fermentierter Milch, für die in klinischen Studien eine leichte blutdrucksenkende Wirkung gezeigt wurde.[3]

In Japan und in den USA werden auch Functional-Food-Produkte angeboten, die entweder die Denkleistung („Brain Food“) erhöhen oder schöner machen sollen („Beauty Food“). Die häufigsten Zusätze in Functional Food

### Kritik

Der gesundheitliche Nutzen vieler Zusätze ist bislang nicht nachgewiesen, es liegen keine wissenschaftlichen Studien vor.

Die Dosierung von zugesetzten Mineralstoffen und Vitaminen lässt sich vom Verbraucher kaum kontrollieren; bei fettlöslichen Vitaminen könnte es zu einer gesundheitsschädlichen Überdosierung durch den Verzehr mehrerer Functional Food-Produkte kommen.

Quelle: [https://de.wikipedia.org/wiki/Functional\\_Food](https://de.wikipedia.org/wiki/Functional_Food)