



Bündner Tagblatt  
7007 Chur  
081/ 255 50 50  
www.suedostschweiz.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 8'713  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 541.3  
Abo-Nr.: 1008268  
Seite: 28  
Fläche: 15'963 mm<sup>2</sup>

## Ernährung

# Bio ist nur wenig gesünder

**Eine grosse Studie kommt zu einem ernüchternden Ergebnis: Biolebensmittel sind demnach nur wenig gesünder als konventionelles Essen.**

Doch die Umwelt profitiert allemal, betonen Umweltverbände und Agrarforscher wie der Direktor des Forschungsinstituts für biologischen Landbau FiBL in Frick AG.

Die Forscher von der Universität Stanford fanden keinen deutlichen Nachweis, dass biologische Lebensmittel nährstoffreicher sind oder ein geringeres Gesundheitsrisiko bergen.

Ihre umfangreiche Meta-Analyse dazu ist im Fachblatt «Annals of Internal Medicine» erschienen. Bio-Essen verringert nach Erkenntnissen der US-Forscher aber das Risiko, Pflanzenschutzmittel zu sich zu



**Bioprodukte sind besser für die Umwelt.** (Foto Keystone)

nehmen. Für die Stanford-Studie sichteten Wissenschaftler um Dena Bravata Tausende Untersuchungen

und wählten davon 223 aus, die entweder den Nährstoffgehalt oder die Belastung mit Bakterien, Pilzen oder Pestiziden verglichen.

### Kein Gesundheitsvorteil

Die Ergebnisse zeigten keinen wirklichen Gesundheitsvorteil für die Biolebensmittel: Der Vitamin-gehalt unterschied sich den Forschern zufolge kaum, Fette und Proteine waren ähnlich verteilt. Krankheitserreger kamen in keiner der beiden Gruppen häufiger vor.

Auch besonders gesunde Biofrüchte oder Biogemüse konnten die Wissenschaftler nicht ausmachen. «Wir waren ein bisschen erstaunt, dass wir nichts gefunden haben», meinte Co-Autorin Crystal Smith-Spangler. Allerdings waren die Biolebensmittel seltener mit Pestiziden kontaminiert, wenn auch nicht zu 100 Prozent frei. (sda)