



Tages-Anzeiger
8021 Zürich
044/ 248 44 11
www.tagesanzeiger.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 173'877
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 541.003
Abo-Nr.: 1008268
Seite: 30
Fläche: 13'910 mm²

Biologisch ist doch gesünder

Bioprodukte weisen laut einer neuen Studie eine deutlich bessere Qualität auf.

Biologischer Anbau schont Umwelt und Boden, doch ist umstritten, ob Biolebensmittel auch gesünder sind. Nun berichtet ein internationales Forscherteam mit Schweizer Beteiligung, dass diese mehr Antioxidantien und weniger Schwermetalle enthalten als konventionell produzierte Produkte. Die Forscher stellten fest, dass der Wechsel zu einer Ernährung mit Bioprodukten so viele zusätzliche Antioxidantien zur Verfügung stellen würde wie ein bis zwei zusätzliche Portionen Obst und Gemüse täglich.

Mehr Antioxidantien verhindern eine unerwünschte chemische Reaktion im Körper. Es gebe Hinweise darauf, dass sie das Risiko für bestimmte Krebsarten und chronische Krankheiten senken, wie das Forschungsinstitut für biologischen Landbau (FiBL) in Frick mitteilt, dessen Direktor Urs Niggli ebenfalls an der Studie beteiligt war.

Weniger schädliches Kadmium

Das Team um Carlo Leifert (Newcastle University) hat über 300 Studien zu Inhaltsstoffen von biologisch und konventionell angebauten Feldfrüchten ausgewertet. Sie fanden bei biologisch erzeugten Pflanzen sowie deren Produkten bis

zu 69 Prozent höhere Konzentrationen von Antioxidantien, wie die Forscher im «British Journal of Nutrition» berichten. Weiter war die Konzentration des giftigen Schwermetalls Kadmium sowie der Gehalt an Nitrat, Nitrit und Pestizidrückständen bei den ökologischen Feldfrüchten bis zu 48 Prozent tiefer als bei nicht biologischen Nutzpflanzen.

Was den Gesundheitsnutzen der Bioprodukte betrifft, kamen britische Forscher im Jahr 2009 zu einem anderen Schluss: In ihrer Studie fanden sie keinen substantiellen Nutzen durch biologische Lebensmittel. Einig sind sich die Verfasser beider Studien über die Wirkung des Verbots chemisch-synthetischer Pestizide in der biologischen Landwirtschaft: Biolebensmittel sind seltener mit Pestiziden belastet.

Die Autoren der aktuellen Studie betonen, dass es bisher noch keine Langzeitstudien zu den gesundheitlichen Effekten einer biologischen Ernährung gibt. Die Studie zeige allerdings erhebliche, als gesundheitsfördernd angesehene Unterschiede in der Zusammensetzung von biologisch und konventionell angebauten Nutzpflanzen. Es sei jedoch dringend notwendig, gut überwachte Ernährungsstudien mit Menschen zu machen, wie es in der FiBL-Mitteilung heisst. (*alp/SDA*)