



SPEZIAL Superfoods

Impressum

BfR-Verbrauchermonitor 2020 | Spezial Superfoods

Herausgeber: Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)
Max-Dohrn-Straße 8–10
10589 Berlin
bfr@bfr.bund.de
www.bfr.bund.de

Foto: Westend61/GettyImages

Gestaltung/Realisierung: tangram documents GmbH, Rostock

Druck: Druck- und Verlagshaus Zarbock GmbH & Co. KG, Frankfurt am Main

Stand: Juli/August 2020

Die Verwendung der hier veröffentlichten Ergebnisse ist unter Nennung der Quelle „BfR-Verbrauchermonitor 2020 | Spezial Superfoods“ möglich.

ISBN 978-3-948484-14-9

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,
eine ungesunde Ernährung wird von zahlreichen Menschen in Deutschland als eines der größten gesundheitlichen Risiken unserer Zeit angesehen. Viele versuchen daher, sich gezielt gesund zu ernähren. Dabei wird immer mehr auf sogenannte „Superfoods“ zurückgegriffen. Häufig werden damit Lebensmittel bezeichnet, die als besonders vorteilhaft für die menschliche Gesundheit gelten. Der vermutete gesundheitliche Vorteil beruht zumeist auf dem Nährstoffgehalt – zum Beispiel ein hoher Gehalt an Vitaminen, Antioxidantien, Proteinen, Mineral- oder Ballaststoffen.

Insgesamt ist der Superfood-Begriff stark von der Werbebranche geprägt und folgt keiner eindeutigen Definition. Lebensmittel lassen sich aus diesem Grund nicht eindeutig als Superfood einordnen. Oft herrscht Uneinigkeit, ob ein Lebensmittel als

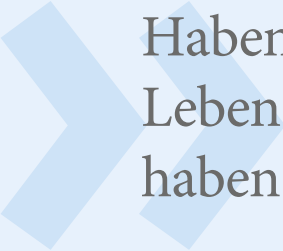
Superfood bezeichnet werden kann oder nicht – ein Umstand, der sich auch in den Ergebnissen der vorliegenden Befragung widerspiegelt.

Das BfR hat daher eine bundesweite Befragung in Auftrag gegeben, um zu erfahren, was die Bevölkerung unter dem Begriff Superfood versteht, wie sie zu der Thematik allgemein steht und welchen gesundheitlichen Nutzen und welche möglichen Risiken sie durch den Konsum erwartet. Die Ergebnisse der Befragung finden Sie in dieser Spezialausgabe des BfR-Verbrauchermonitors.



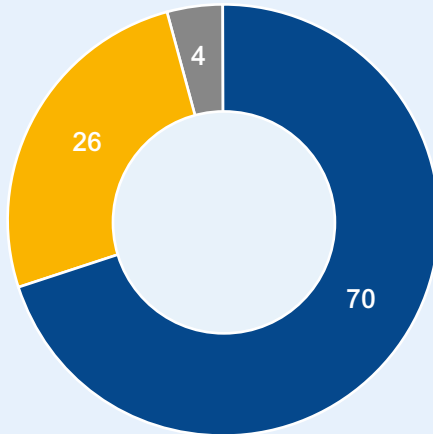
Prof. Dr. Dr. Andreas Hensel

Präsident Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)



Haben Sie schon einmal davon gehört, dass bestimmte Lebensmittel als „Superfood“ bezeichnet werden, oder haben Sie davon noch nicht gehört?

Bekanntheit des Begriffs „Superfood“




■ Ja, davon habe ich bereits gehört

■ Nein, davon habe ich noch nicht gehört

■ weiß nicht, keine Angabe

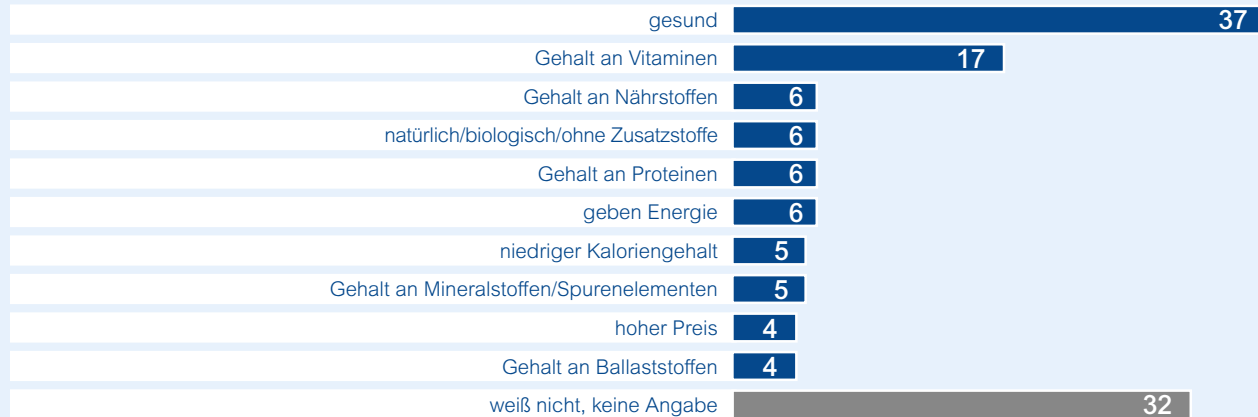
Basis: 1.006 Befragte; Angaben in Prozent



Was glauben Sie sind typische
Eigenschaften von Lebensmitteln, die auch
als Superfood bezeichnet werden?

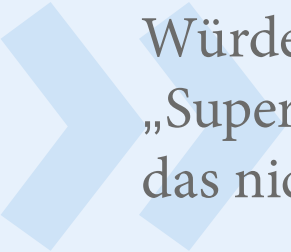
Sie können bis zu drei Eigenschaften nennen.

Mit Superfood assoziierte Eigenschaften



Dargestellt: die zehn spontan am häufigsten genannten Eigenschaften

Basis: 707 Befragte, denen der Begriff Superfood bekannt ist; Angaben in Prozent




Würden Sie die folgenden Lebensmittel als „Superfood“ bezeichnen, oder würden Sie das nicht?

Bezeichnung von Lebensmitteln als Superfood



Basis: 707 Befragte, denen der Begriff Superfood bekannt ist; Angaben in Prozent



Wie häufig haben Sie in letzter Zeit Lebensmittel verzehrt, die auch als Superfood bezeichnet werden?


Mit dem Begriff „Superfood“ werden häufig Lebensmittel bezeichnet, die als besonders vorteilhaft für die menschliche Gesundheit gelten, da ihnen ein hoher Nährstoffgehalt nachgesagt wird – zum Beispiel ein hoher Gehalt an Vitaminen, Antioxidantien, Proteinen, Mineral- oder Ballaststoffen. Hierbei werden vor allem exotische Lebensmittel als Superfood bezeichnet.

Typische Beispiele für Superfood sind: Chiasamen, Quinoa, Goji-Beeren, Matcha-Tee, Avocado.

Häufigkeit des Konsums von Superfood



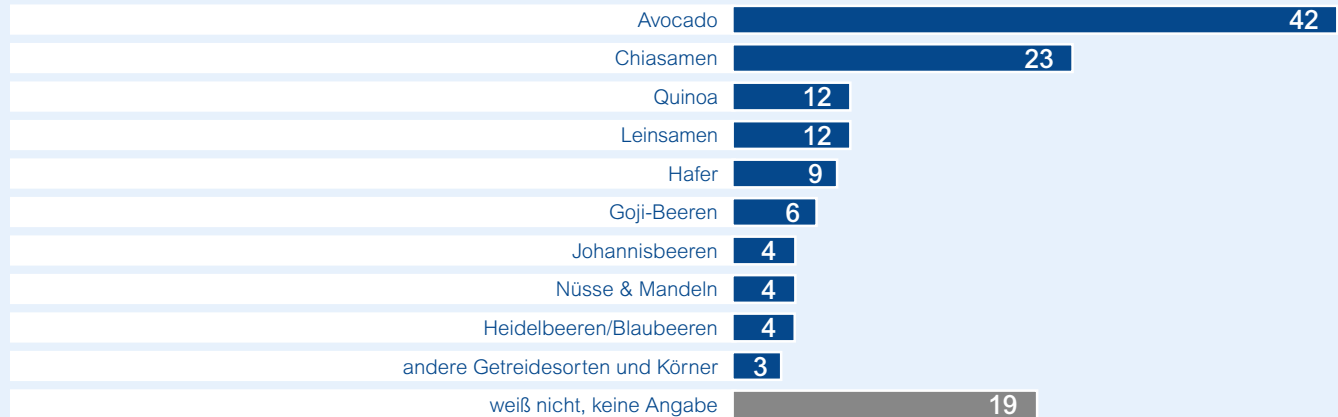
Basis: 1.006 Befragte; Angaben in Prozent



Welche konkreten Lebensmittel, die auch als Superfood bezeichnet werden, haben Sie in letzter Zeit verzehrt?


Sie können bis zu drei Superfoods nennen.

Konsumierte Superfood-Produkte



Dargestellt: die zehn spontan am häufigsten genannten Lebensmittel

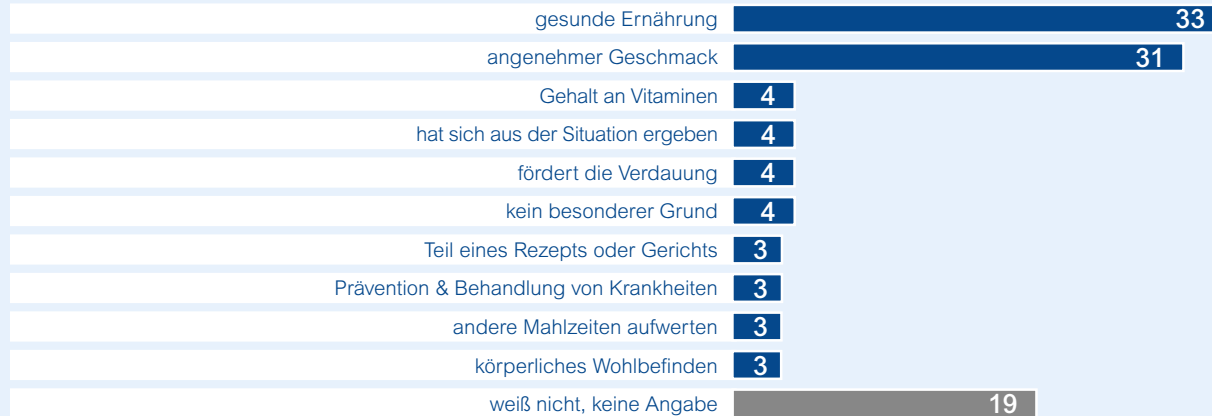
Basis: 590 Befragte, die in letzter Zeit Lebensmittel verzehrt haben, die auch als Superfood bezeichnet werden; Angaben in Prozent



Aus welchen Gründen haben Sie in letzter Zeit Lebensmittel verzehrt, die auch als Superfood bezeichnet werden?

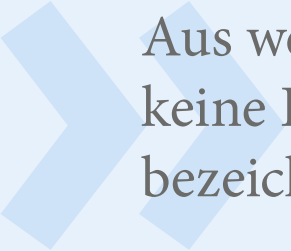
Sie können bis zu drei Gründe nennen.

Gründe für den Konsum



Dargestellt: die zehn spontan am häufigsten genannten Gründe

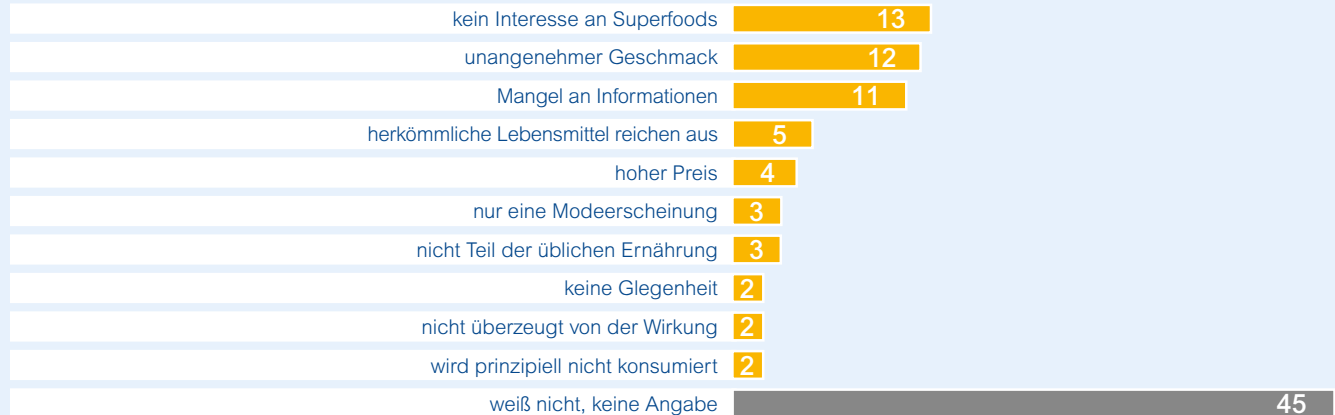
Basis: 590 Befragte, die in letzter Zeit Lebensmittel verzehrt haben, die auch als Superfood bezeichnet werden; Angaben in Prozent



Aus welchen Gründen haben Sie in letzter Zeit keine Lebensmittel verzehrt, die auch als Superfood bezeichnet werden?


Sie können bis zu drei Gründe nennen.

Gründe gegen den Konsum



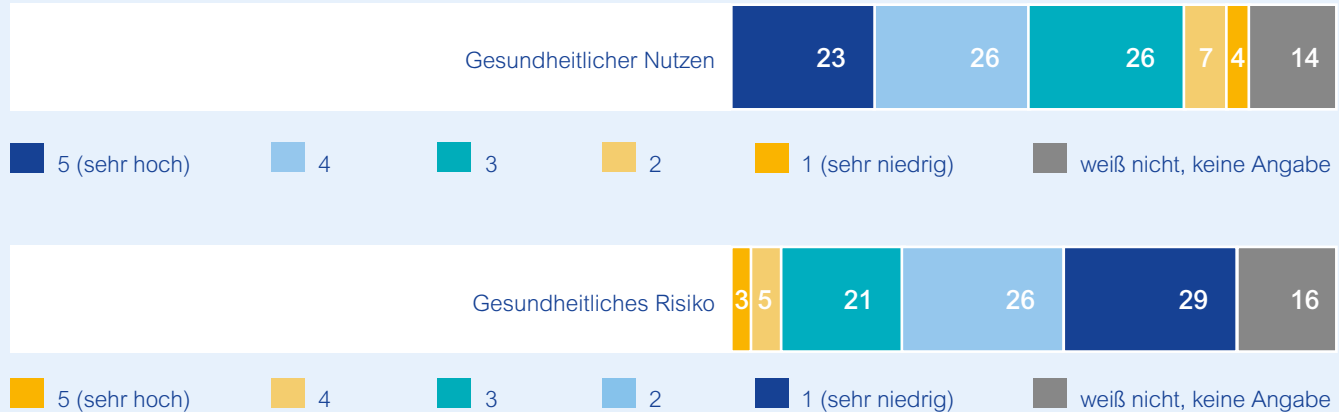
Dargestellt: die zehn spontan am häufigsten genannten Gründe

Basis: 395 Befragte, die in letzter Zeit keine Lebensmittel verzehrt haben, die auch als Superfood bezeichnet werden; Angaben in Prozent




Wie schätzen Sie das gesundheitliche Risiko und den gesundheitlichen Nutzen von Lebensmitteln ein, die auch als Superfood bezeichnet werden?

Einschätzung des gesundheitlichen Nutzens und Risikos



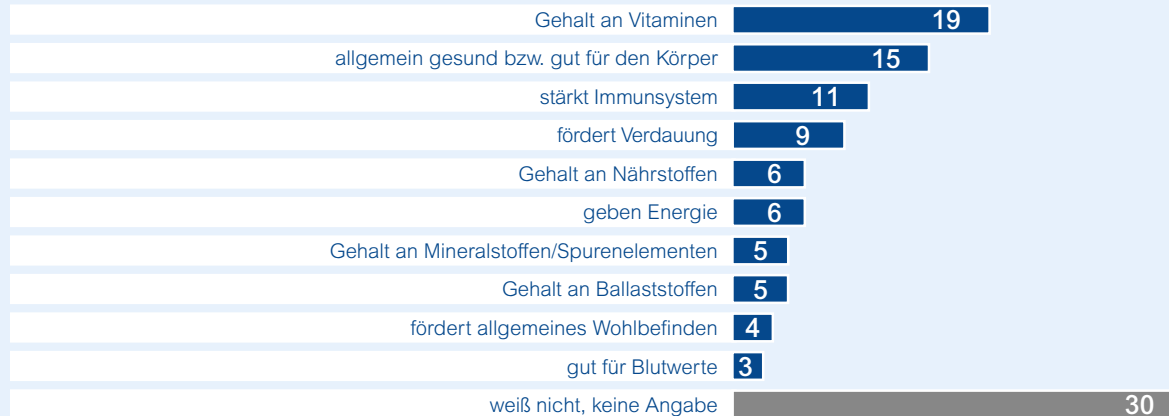
Basis: 1.006 Befragte; Angaben in Prozent



Welchen gesundheitlichen Nutzen sehen Sie bei Lebensmitteln, die auch als Superfood bezeichnet werden?


Sie können bis zu drei Nutzen nennen.

Möglicher gesundheitlicher Nutzen



Dargestellt: die zehn spontan am häufigsten genannten Nutzen

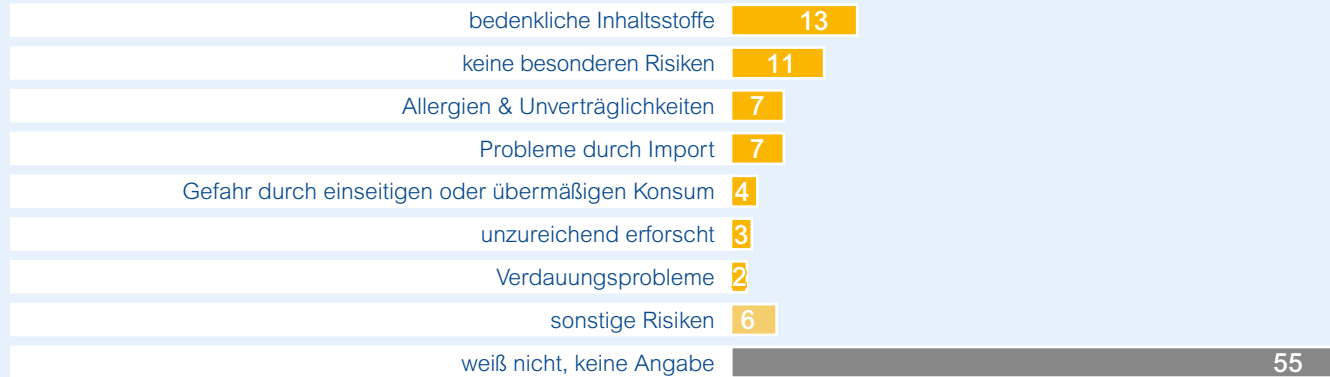
Basis: 493 Befragte, die den gesundheitlichen Nutzen von Superfoods als hoch oder sehr hoch einschätzen; Angaben in Prozent




Welche gesundheitlichen Risiken sehen Sie bei Lebensmitteln, die auch als Superfood bezeichnet werden?

Sie können bis zu drei Risiken nennen.

Mögliches gesundheitliches Risiko

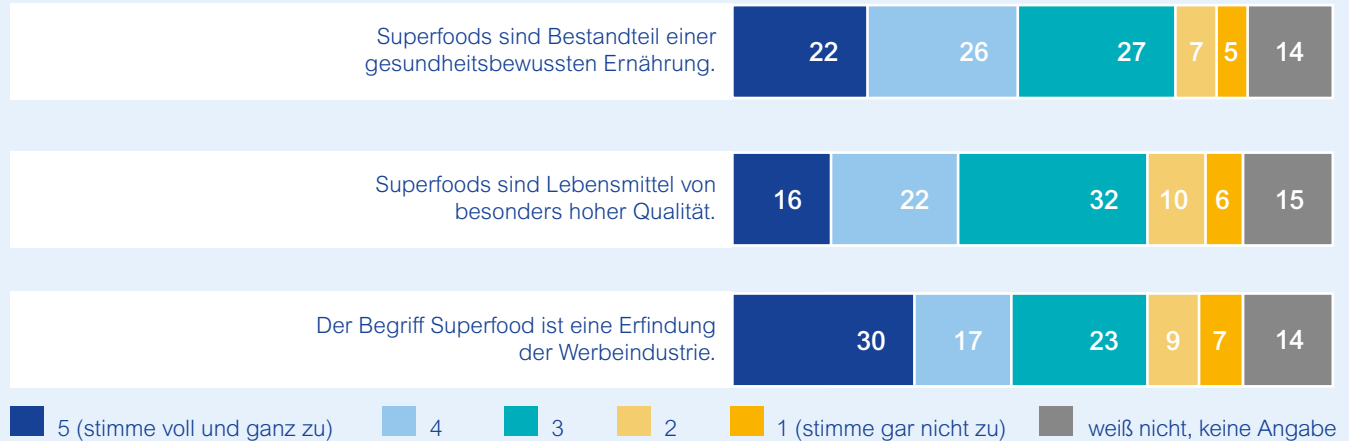


Basis: 83 Befragte, die das gesundheitliche Risiko von Superfoods als hoch oder sehr hoch einschätzen; Angaben in Prozent




Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu
Superfood zu oder nicht zu?

Einschätzung von Aussagen zu Superfood

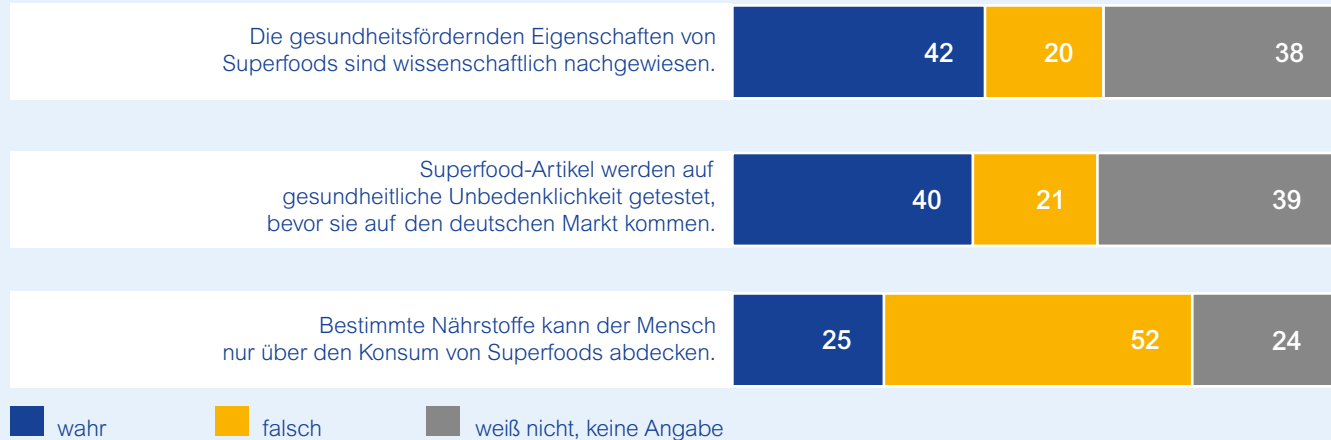


Basis: 1.006 Befragte; Angaben in Prozent



Sind die folgenden Aussagen zu Superfood Ihrer Ansicht nach wahr oder falsch?

Wissen über Superfood



Basis: 1.006 Befragte; Angaben in Prozent

Wie wurden die Daten erhoben?

Datum der Befragung: 31. Juli bis 8. August 2020

Anzahl Befragter: 1.006

Ergebnisdarstellung: Alle Angaben in Prozent, Rundungsdifferenzen möglich

Grundgesamtheit: Teilnehmer/innen des Kantar Online Access Panel in Deutschland ab 14 Jahren

Stichprobenziehung: Zufallsstichprobe aus den Panelteilnehmer/innen mit repräsentativer Quotensteuerung nach Geschlecht, Alter, Bildung und Region

Gewichtung: Daten wurden nach Geschlecht, Bildung, Alter, Erwerbstätigkeit, Ortsgröße und Bundesland gewichtet, um Repräsentativität zu gewährleisten

Methode: Online-Befragung

Durchgeführt von: Kantar

Superfoods

Superfoods folgen gegenwärtig keiner rechtlichen Definition. Der Begriff ist vornehmlich durch die Werbebranche geprägt und beschreibt häufig Lebensmittel, die aufgrund ihrer Inhaltsstoffe als besonders vorteilhaft für die menschliche Gesundheit gelten. Ein hoher Gehalt an Vitaminen, Antioxidantien, Proteinen, Mineral- oder Ballaststoffen sowie die Herkunft aus anderen Kulturkreisen sind daher oft kennzeichnend für diese Lebensmittel. Typische Beispiele sind Chiasamen, Avocado und Goji-Beeren.

Auch wenn im Vordergrund der gesundheitliche Nutzen steht, können in einigen Fällen auch gesundheitliche Risiken von Superfoods ausgehen. Hierzu zählen bestimmte Inhaltsstoffe und Kontaminanten, die bei übermäßigem Verzehr der Gesundheit schaden können. Auch Überempfindlichkeits- oder allergische Reaktionen können durch den Konsum unter Umständen ausgelöst werden.

Oft sind spezifische Superfood-Produkte nicht hinreichend untersucht, um eine abschließende gesundheitliche Bewertung abzugeben. Lebensmittel, die jedoch neu auf den europäischen Markt kommen, unterliegen der „Novel-Food-Verordnung“ und durchlaufen strenge Prüf- und Genehmigungsverfahren. So wurde beispielsweise 2009 die Zugabe von Chiasamen in Broterzeugnissen bis zu einem Höchstgehalt von 5 Prozent zugelassen.

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung bleibt in der Regel die beste Basis, um gesund zu bleiben. Diese kann durch den Konsum von importierten Superfoods ebenso unterstützt werden wie durch den Konsum von heimischen Obst- und Gemüsesorten. So bieten schwarze Johannisbeeren aufgrund ihres hohen Vitamin C-Gehalts eine Alternative zu Goji-Beeren, ebenso wie Leinsamen mit ihrem hohen Gehalt an Proteinen und Omega-3-Fettsäuren Ähnlichkeiten mit dem Nährstoffprofil von Chiasamen aufweisen.

Über das BfR

Bei Fragen rund um die gesundheitliche Bewertung von Lebens- und Futtermitteln, Bedarfsgegenständen und Chemikalien ist das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) zuständig. Es trägt mit seiner Arbeit maßgeblich dazu bei, dass Lebensmittel, Produkte und der Einsatz von Chemikalien in Deutschland sicherer werden. Die Hauptaufgaben des BfR umfassen die Bewertung bestehender und das Aufspüren neuer gesundheitlicher Risiken, die Erarbeitung von Empfehlungen zur Risikobegrenzung und die transparente Kommunikation dieses Prozesses. Diese Arbeit mündet in die wissenschaftliche Beratung politischer Entscheidungsträger. Zur strategischen Ausrichtung seiner Risikokommunikation betreibt das BfR eigene Forschung auf dem Gebiet der Risikowahrnehmung. In seiner wissenschaftlichen Bewertung, Forschung und Kommunikation ist es unabhängig. Das BfR gehört zum Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL).

i Weitere Informationen unter: www.bfr.bund.de

Superfoods:

> [A-Z-Index](#) > [S](#) > [Superfoods](#)

Neuartige Lebensmittel:

> [Lebensmittelsicherheit](#) > [Spezielle Lebensmittelgruppen](#) > [Neuartige Lebensmittel \(Novel Food\)](#)

> [A-Z-Index](#) > [N](#) > [Novel Foods](#)

i Weitere Informationen unter: www.verbraucherzentrale.de

Superfoods:

> [Lebensmittel](#) > [Nahrungsergänzungsmittel](#) > [Suche nach „Superfood“](#)

Bundesinstitut für Risikobewertung

Max-Dohrn-Straße 8–10
10589 Berlin

Tel. 030 18412-0

Fax 030 18412-99099

bfr@bfr.bund.de

www.bfr.bund.de



Bundesinstitut für Risikobewertung