

SUPERFOODS

Angela Clausen, Sigrid Röchter

Literatur

1. The Nielsen Company. Nielsen Food Studie 2017. Superfoods – der Hype um Chia, Matcha und Löwenzahn. URL: www.nielsen.com/de/de/insights/news/2017/wp-q2-superfoods.html Zugriff 30.08.17
2. Mintel. Mintel Global New Products Database (GNPD). Deutschland der weltweit zweit innovativste Markt für Superfoods. URL: <http://de.mintel.com/pressestelle/deutschland-der-weltweit-zweit-innovativste-markt-fuer-superfoods> Zugriff 30.08.17
3. European Food Information Council (2016) Superfood: Was verbirgt sich wirklich dahinter? www.eufic.org/de/healthy-living/article/superfood-was-verbirgt-sich-wirklich-dahinter Zugriff 30.08.17
4. Verordnung (EG) Nr. 178/2002 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 28. Januar 2002 zur Festlegung der allgemeinen Grundsätze und Anforderungen des Lebensmittelrechts, zur Errichtung der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit und zur Festlegung von Verfahren zur Lebensmittelsicherheit (Health Claims-Verordnung), Artikel 2 d
5. Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 25. Oktober 2011 (Lebensmittelinformations-Verordnung), Artikel 7 (3) + (4)
6. Nutrition and health claims. Guidance to compliance with Regulation (EC) 1924/2006 on nutrition and health claims made on foods. Version 2, November 2011, Pkt. 37, 50, Q19
7. Verordnung (EG) Nr. 1167/2009 der Kommission vom 30. November 2009 über die Nichtzulassung bestimmter gesundheitsbezogener Angaben über Lebensmittel betreffend die Verringerung eines Krankheitsrisikos beziehungsweise die Entwicklung und die Gesundheit von Kindern
8. Verordnung (EU) Nr. 957/2010 der Kommission vom 22. Oktober 2010 über die Zulassung bzw. Nichtzulassung bestimmter gesundheitsbezogener Angaben über Lebensmittel betreffend die Verringerung eines Krankheitsrisikos sowie die Entwicklung und die Gesundheit von Kindern
9. EFSA. EU Register of nutrition and health claims made on foods. URL: <http://ec.europa.eu/nuhclaims/> Zugriff 30.08.17
10. Arbeitskreis Lebensmittelchemischer Sachverständiger der Länder, Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (ALS). Angabe von ORAC-Werten. Stellungnahme Nr. 2011/55 (2011)
11. Durchführungsbeschluss 2013/50/EU der Kommission vom 22. Januar 2013 über die Genehmigung einer Erweiterung der Verwendungszwecke von Chiasamen (*Salvia hispanica*) als neuartige Lebensmittelzutat gemäß der Verordnung (EG) Nr. 258/97 des Europäischen Parlaments und des Rates
12. United States Department of Agriculture Agricultural Research Service: National Nutrient Database for Standard Reference Release 28. URL: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods> Zugriff 30.08.17
13. Bhagwat S, Haytowitz DB (2015) USDA Database for the flavonoid content of selected foods. Release 3.2. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. URL: www.ars.usda.gov/ARSLibrary/Files/80400525/Data/Flav/Flav3.2.pdf
14. Verbraucherzentrale. Superfood-Smoothies: ein überflüssiger Trend. URL: www.verbraucherzentrale.de/superfood_smoothies Zugriff 30.08.17
15. Ökotest (2016) Test Superfoods – Supertox. Ökotest 4: 29–36
16. Greenpeace (2013) Giftige Pestizidcocktails in traditionellen chinesischen Kräutern. URL: www.greenpeace.de/themen/giftige-pestizidcocktails-traditionellen-chinesischen-krauern Zugriff 30.08.17
17. Chemisches und Veterinäruntersuchungsamt Stuttgart (2010) Nachgefasst: Pestizide in Gojibeeren. URL: http://cvuas.ua-bw.de/pdf/druck_pest_gojibeeren2010.pdf Zugriff 30.08.17
18. Veldman K, Kant A, Dierikx C et al. (2014) Enterobacteriaceae resistant to third-generation cephalosporins and quinolones in fresh culinary herbs imported from South-east Asia. *Int J Food Microbiol* 177: 72–77
19. Chemisches und Veterinäruntersuchungsamt Stuttgart (2016) Nicht besonders super – das „Super Food“ Moringa. URL: www.ua-bw.de/pub/beitrag.asp?subid=0&Thema_ID=2&ID=2219&Pdf=No&lang=DE Zugriff 30.08.17
20. Robert Koch-Institut (2012) Ausbruch von Norovirus-Gastroenteritis in Einrichtungen mit Gemeinschaftsverpflegung, Ostdeutschland, September–Oktober 2012. URL: www.rki.de/DE/Content/InfAZ/L/Lebensmittel/Gastroenteritis_Ausbruch_2012/Lagebericht_Ausbr_Noro-Gastro_09-10_2012.pdf Zugriff 30.08.17
21. Bundesinstitut für Risikobewertung (2015) Informationsblatt „Sicher verpflegt. Besonders empfindliche Personengruppen in Gemeinschaftseinrichtungen“. URL: www.bfr.bund.de/cm/350/sicher-verpflegt-besonders-empfindliche-personengruppen-in-gemeinschaftseinrichtungen.pdf Zugriff 30.08.17
22. Bundesinstitut für Risikobewertung (2004) Gesundheitliches Risiko von Shiitake-Pilzen. URL: www.bfr.bund.de/cm/343/gesundheitliches_risiko_von_shiitake_pilzen.pdf Zugriff 30.08.17
23. García Jiménez S, Pastor Vargas C, de las Heras M et al. (2015) Allergen characterization of chia seeds (*Salvia hispanica*), a new allergenic food. *J Investig Allergol Clin Immunol* 25: 55–82
24. Larramendi CH, García-Abujeta JL, Vicario S et al. (2012) Goji berries (*Lycium barbarum*): risk of allergic reactions in individuals with food allergy. *J Investig Allergol Clin Immunol* 22: 345–350
25. Botanical Summary Report. URL: <https://dwh.efsa.europa.eu/bi/asp/Main.aspx?wtrep=301> Zugriff 30.08.17

26. Bailey DG, Dresser G, Malcolm J et al. (2013) Grapefruit–medication interactions: Forbidden fruit or avoidable consequences. *CMAJ* 185: 309–316
27. Hidaka M, Nagata M, Kawano Y et al. (2008) Inhibitory effects of fruit juices on cytochrome P450 2C9 activity in vitro. *Bio-sci Biotechnol Biochem* 72: 406–411
28. Bundesinstitut für Arzneimittelsicherheit, Paul-Ehrlich-Institut (2012) Mögliche Interaktion zwischen Vitamin-K-Antagonisten und der Goji-Beere – Risiko von INR-Erhöhung und schweren Blutungsergebnissen. *Bulletin zur Arzneimittelsicherheit* 1: 13–17
29. DFG-Senatskommission zur Beurteilung der gesundheitlichen Unbedenklichkeit von Lebensmitteln (2006) *Natürliche Lebensmittel-Inhaltsstoffe: Beurteilung der Toxizität einer Substanz bei isolierter Verabreichung im Vergleich zur Aufnahme als Bestandteil der Nahrung. Endfassung vom 13. März 2006*
30. Eisenbrand G (2007) Pflanzliche Stoffe mit toxischem Potential in Lebensmitteln und Futtermitteln. Vortrag BfR-Forum Verbraucherschutz am 5./6. Juli 2007. URL: www.bfr.bund.de/cm/343/pflanzliche_stoffe_mit_toxischem_potential_in_lebensmitteln_und_futtermitteln.pdf Zugriff 30.08.17
31. Bundesinstitut für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin (2000) *Gehalte an Cumarin, Safrol, Methyleugenol und Estragol in Lebensmitteln*. URL: www.bfr.bund.de/cm/343/gehalte_an_cumarin_safrol_methyleugenol_und_estragol_in_lebensmitteln.pdf Zugriff 30.08.17
32. Hartmann R (2014) Quinoa-Preise als sozialer Sprengstoff. *DW Themen Wissen & Umwelt*. URL: <http://dw.com/p/1BPjf> Zugriff 30.08.17
33. Helble Y (2012) „Grünes Gold“ aus dem Land der Inkas. *Neue Zürcher Zeitung* vom 21.12.12. URL: www.nzz.ch/gruenes-gold-im-land-der-inkas-1.17903551 Zugriff 30.08.17
34. Cernansky R (2016) *Can superfoods boost the planet's health, too?* URL: <http://ensia.com/features/can-superfoods-boost-the-planets-health-too> Zugriff 30.08.17
35. Martinez A (2015) *Sacha Inchi-Öl aus Peru. IPD fördert Import von nachhaltig erzeugten Naturprodukten*. *SoFW Journal* 141: 28–34
36. Hasenheit M (2016) *Brombeeren statt Goji-beeren – lokales Superfood als ökologische Alternative*. *Wirtschaftswoche* 10.06.2016. URL: www.wiwo.de/technologie/green/living/ernaehrung-brombeeren-statt-goji-beeren-lokales-superfood-als-oekologische-alternative/13716852.html Zugriff 30.08.17
37. Zeiner C (2008) *Waschnuss-Mangel in Indien: Schmutzwäsche durch Bio-Boom*. *taz* 11.03.2008. URL: www.taz.de/!5185354/ Zugriff 30.08.17
38. n-tv, Ismar G. *Das Leid mit dem Preisverfall. Quinoa-Rausch wird für Bauern zum Fluch*. 25.06.2017. URL: www.n-tv.de/wirtschaft/Quinoa-Rausch-wird-fuer-Bauern-zum-Fluch-article19898122.html Zugriff 31.08.17
39. Ismar G (2017) *Der unheimliche Koka-Boom*. *Ärzte Zeitung online* vom 05.07.17. URL: www.aerztezeitung.de/panorama/article/939283/suedamerika-unheimliche-koka-boom.html Zugriff 01.09.17
40. Sozialprojekt Bergolio „Pro Amazonia“. URL: www.bergolio.ch/sozialprojekt Zugriff 30.08.17

PSEUDOZEREALIEN UND GLUTENFREIE GETREIDESORTEN

Bianca Steinkamp

Literatur

1. Seibel W (Hg). *Warenkunde Getreide*. Agrimedia GmbH, Spithal (2005)
2. Klingler RW. *Grundlagen der Getreidetechnologie*. 2. vollst. überarb. Aufl., Behr's Verlag GmbH & Co. KG, Hamburg (2010)
3. Schünemann C, Treu G. *Technologie der Backwarenherstellung*. 10. überarb. Aufl., Gildebuchverlag GmbH & Co. KG Alfeld/Leine (2009)
4. Troncone R, Jabri B (2011) Coeliac disease and gluten sensitivity. *J Intern Med* 269: 582–590
5. FAO Datenbank der Statistikabteilung des FAO. URL: www.fao.org/faostat Zugriff 19.01.18
6. Belton PS, Tylor JR. *Pseudocereals and less common cereals: grain properties and utilization potential*. Springer Verlag, Berlin (2002)
7. Aufhammer W. *Pseudogetreidearten: Buchweizen, Reismelde und Amaranth*. Eugen Ulmer GmbH & Co., Stuttgart (2000)
8. Souci SW, Fachmann W, Kraut H. *Food Composition and Nutrition Tables*. 7., rev. Aufl., CRC Press, Florida (2008)
9. Arendt EK, Zannini E. *Cereal grains for the food and beverage industries*. Woodhead Publishing Limited, Cambridge, UK (2013)
10. von Cramm D, Ernzer M (2013) Amaranth in der Beikost. *Ernährungs Umschau* 60: M573–M575
11. Baltes W, Matissek R. *Lebensmittelchemie*. 7., vollst. überarb. Aufl. Springer Verlag, Heidelberg (2011)
12. Alvarez-Jubete L et al. (2010) Nutritive value of pseudocereals and their increasing use as functional gluten-free ingredients. *Trends in Food Science & Technology* 21: 106–113
13. Jacobsen SE (2003) The worldwide potential for quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd.). *Food Rev Int* 19 (1+2): 167–177
14. Abugoch James LE (2009) Quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd.): composition, chemistry, nutritional, and functional properties. *Adv Food Nutr Res* 58: 1–31
15. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA) (2010) Scientific Opinion on the substantiation of a health claim related to oat beta glucan and lowering blood cholesterol and reduced risk of (coronary) heart disease pursuant to Article 14 of Regulation (EC) No 1924/2006. *EFSA Journal* 8: 1885
16. Sey MS, Parfitt J, Gregor J (2011) Prospective study of clinical and histological safety of pure and uncontaminated Canadian oats in the management of celiac disease. *JPEN* 35: 459–464
17. Wissenschaftlicher Beirat der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. Hafer in der glutenfreien Ernährung. Stellungnahme der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. (2016). URL: www.dzg-online.de/files/2016_05_stellungnahme_hafer_dzg.pdf Zugriff 19.01.18

KULTUR SPEISEPILZE

Jan I. Lelley, Miriam Sari, Reinhard Hambitzer

Literatur

- Hawksworth DL (1991) The fungal dimension of biodiversity: magnitude, significance, and conservation. *Mycological Research* 95: 641–655
- Mueller GM, Bills GF. Introduction. In: Mueller GM, Bills GF, Forster MS (Hg). *Biodiversity of Fungi*. Elsevier Academic Press (2004), S. 1–4
- Blackwell M, Spatafora JW. Fungi and their allies. In: Mueller GM, Bills GF, Forster MS, (Hg). *Biodiversity of Fungi*. Elsevier Academic Press (2004), S. 7–21
- Roth L, Frank H, Kormann K. *Giftpilze, Pilzgifte*. Ecomed Verlagsgesellschaft, Landsberg (1990)
- Chang ST, Miles PG (1992) Mushroom biology: a new discipline. *Mycologist* 6: 64–65
- Chang ST, Miles PG. *Mushrooms, Cultivation, Nutritional Value, Medicinal Effect and Environmental Impact*. 2. Aufl., CRC Press, Boca Raton (2004)
- Lelley JI (1996) From the cultivation of edible mushrooms to the production of useful mushrooms – a new look at current practices. *Mushroom News* 44: 6–14
- Ainsworth GC. *Introduction to the history of mycology*. Cambridge University Press, Cambridge (1976)
- Birkfeld A. *Pilze in der Heilkunde*. A. Zimsen, Wittenberg Lutherstadt (1954)
- Molitoris HP (1978) *Pilze als Heilpflanzen in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft*. *Forum Mikrobiol* 1: 11–18
- Li Y (2012) Present development situation and tendency of edible mushroom industry in China. *Mushroom Science* 18: 3–9
- Chang ST, Wasser SP (2017) The cultivation and environmental impact of mushrooms. *Oxford Research Encyclopedia of Environmental Science* 1–43
- Royse DJ (2014) A global perspective on the high five: *Agaricus*, *Pleurotus*, *Lentinula*, *Auricularia* and *Flammulina*. *Proceedings of ICMBMP8* 1–6
- Bund Deutscher Champignon- und Kulturpilzanbauer (BDC) e. V. *Information zu Champignons und Kulturpilzen*. 02.2014
- Bieniecka K, Dreve R (2012) *Peiczarkalia shows Polish confidence*. *Mushroom Business* 55: 8–9
- Rozendaal J (2012) *Poland and Ukraine*. *Mushroom Business* 53: 12–14
- Yamana K (2011) *Mushroom cultivation in Japan*. *WSMBMP Bulletin* 4: 1–10
- Tang LY, Xiao Y, Li L, Guo Q, Bian Y. (2010) *Analysis of genetic diversity among Chinese Auricularia auricular cultivars using combined ISSR and SRAP markers*. *Curr Microbil* 61: 132–140
- Dreve R (2014) *Giant enoki farm*. *Mushroom Business* 64: 40–41
- Bund Deutscher Champignon- und Kulturpilzanbauer (BDC) e. V. *Informationen zu Champignons und Kulturpilzen*. 02.2015
- Agrarmarkt Informations-Gesellschaft (2014) *Markt Bilanz Gemüse*
- Bund Deutscher Champignon- und Kulturpilzanbauer (BDC) e. V. *Informationen zu Champignons und Kulturpilzen*. 09.2012
- Lelley JI (2014) *State of the German mushroom industry*. *WSMBMP Bulletin*
- Lelley JI. *Die Heilkraft der Pilze*. 4. Aufl., B.O.S.S., Goch (2008)
- Cheung CK. *Nutritional value and health benefits of mushrooms*. In: Cheung CK (Hg). *Mushrooms as functional foods*. John Wiley & Sons, Hoboken/New Jersey (2008), S. 71–109
- Lelley JI, Vetter J (2004) *Orthomolecular medicine and mushroom consumption – an attractive aspect for promotion production*. *Mushroom Science* 16: 637–643
- Mattila P, Könkö K, Eurola M et al. (2001) *Contents of vitamins, mineral elements and some phenolic compounds in cultivated mushrooms*. *J Agric Food Chem* 49: 2343–2348
- SGS Institut Fresenius. *Inhaltsstoffanalyse von Champignons, Austernpilzen, Shii-take, Kräuterseitlinge*. Deutsche Gesellschaft für Forschung und Kulturtechnologie der Nutzpilze (2007)
- Bíró Gy, Lindner K. *Tápanyag táblázat*. *Medicina RT*. Budapest (1995)
- Elmadfa I, Aign W, Fritzsche D. *GU Kompass Nährwert*. Gräfe Und Unzer, München (2000)
- Al-Enazi MM, El-Bahrawy AZ, El-Khateeb MA (2012) *In vivo evaluation of the proteins in the cultivated mushrooms*. *Mushroom Science* 18: 653–662
- Rast D (1965) *Zur Stoffwechselphysiologischen Bedeutung von Mannit und Trehalose in Agaricus bisporus*. *Planta* 64: 81–93
- Sari M, Hambitzer R, Lelley JI (2015) *Fractionating of beta-glucans from a hot water extract from Grifola frondosa with cross flow ultrafiltration*. [in press]
- Döll M, Winterhalter P (2004) *Betaglukane – Immunmodulatoren mit interessantem Wirkprofil*. *J Orthomol Med* 12: 129–138
- Zhang Y, Li S, Wang X, Zhang L, Cheung PCK (2011) *Advances in lentinan: Isolation, structure, chain confirmation and bioactivities*. *Food Hydrocolloids* 25: 196–206
- Ooi VE (2008) *Antitumor and immunomodulatory activities of mushroom polysaccharides*. In: Cheung CK (Hg). *Mushrooms as functional foods*. John Wiley & Sons, Hoboken/New Jersey (2008), S. 147–199
- Wasser SP, Didukh MY, Nevo E (2005) *Antitumoral and immunomodulatory activities of medicinal mushroom polysaccharides and polysaccharide-protein complexes in animals and humans (Review)*. *Mycologia Balcanica* 2: 221–250
- Wasser SP (2014) *Medicinal mushroom science: current perspectives, advances, evidences, and challenges*. *Biomed J* 37: 345–356
- Wasser SP. *Reishi mushroom (Ganoderma lucidum)*. In: Coates PM, Blackman M, Betz JM et al. (Hg). *Encyclopedia of dietary supplements*. Marcel Dekker, New York (2005), S. 603–622
- Wasser SP, Nevo E. *Morphological traits of Ganoderma lucidum complex highlighting G. tsugae var. janniae: the current generalisation*. *A.R.A. Gantner Rugell* (2006)
- Martin KR (2010) *The bioactive agent ergothioneine, a key component of dietary mushrooms, inhibits binding to endothelial*

- cells characteristic of early cardiovascular disease. *J Med Food* 13: 1340–1346
42. Dubost NJ, Beelman BB, Peterson D, Royse DJ (2006) Identification and quantification of ergothioneine in cultivated mushrooms by liquid chromatography-mass spectroscopy. *Int J Medicinal Mushrooms* 8: 215–222
43. Wang HX (2009) Mushroom lectins and their biological activities. *Proceedings IMMC5* 257–260
44. Pütz J, Lelley JI. *Lebenselixier Pilze*. Vgs Verlagsgesellschaft, Köln (2001)
45. Berg B, Lelley JI. *Kompendium der Mykotherapie, Einsatz von Vitalpilzen in Prävention und Therapie*. Naturaviva, Weil der Stadt (2013)
46. Bund Deutscher Champignon- und Kulturpilzanbauer (BDC) e. V. URL: www.gesunde-pilze.de
47. Verband Schweizer Pilzproduzenten (VSP). URL: www.pilzrezepte.ch

SCHOKOLADE

Angela Bechthold

Literatur

- Desch S, Schmidt J, Kobler D et al. (2010) Effect of cocoa products on blood pressure: systematic review and meta-analysis. *Am J Hypertens* 23: 97–103
- Taubert D, Roesen R, Schömig E (2007) Effect of cocoa and tea intake on blood pressure: a meta-analysis. *Arch Intern Med* 167: 626–634
- Ried K, Sullivan TR, Fakler P et al. (2012) Effect of cocoa on blood pressure. *Cochrane Database Syst Rev* 2012 Aug 15; 8: CD008893
- Ellinger S, Reusch A, Stehle P, Helfrich HP (2012) Epicatechin ingested via cocoa products reduces blood pressure in humans: a nonlinear regression model with a Bayesian approach. *Am J Clin Nutr* 95: 1365–1377
- Hooper L, Kay C, Abdelhamid A et al. (2012) Effects of chocolate, cocoa, and flavan-3-ols on cardiovascular health: a systematic review and meta-analysis of randomized trials. *Am J Clin Nutr* 95: 740–751
- Tokede OA, Gaziano JM, Djoussé L (2011) Effects of cocoa products/dark chocolate on serum lipids: a meta-analysis. *Eur J Clin Nutr* 65: 879–886
- Buitrago-Lopez A, Sanderson J, Johnson L et al. (2011) Chocolate consumption and cardiometabolic disorders: systematic review and meta-analysis. *BMJ* 343: d4488
- Larsson SC, Virtamo J, Wolk A (2012) Chocolate consumption and risk of stroke: a prospective cohort of men and meta-analysis. *Neurology* 79: 1223–1229
- Golomb BA, Koperski S, White HL (2012) Association between more frequent chocolate consumption and lower body mass index. *Arch Intern Med* 172: 519–521
- Katz DL, Doughty K, Ali A (2011) Cocoa and chocolate in human health and disease. *Antioxid Redox Signal* 15: 2779–2811
- Nehlig A (2013) The neuroprotective effects of cocoa flavanol and its influence on cognitive performance. *Br J Clin Pharmacol* 75: 716–727
- Ternes W, Täufel A, Tunger L, Zobel M. *Lexikon der Lebensmittel und der Lebensmittelchemie.*, 4. Aufl., Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart (2005)
- Kakaoverordnung vom 15. Dezember 2003 (BGBl. I S. 2738), die zuletzt durch Artikel 2 der Verordnung vom 30. September 2008 (BGBl. I S. 1911) geändert worden ist. URL: www.gesetze-im-internet.de/bundesrecht/kakaov_2003/gesamt.pdf Zugriff 22.01.18
- Steinberg FM, Bearden MM, Keen CL (2003) Cocoa and chocolate flavonoids: implications for cardiovascular health. *J Am Diet Assoc* 103: 215–223
- Watzl B, Reckemmer G (2001) Flavonoide. *Ernährungs Umschau* 48: 498–502
- Corti R, Flammer AJ, Hollenberg NK, Luscher TF (2008) Cocoa and cardiovascular health. *Circulation* 119: 1433–1441
- Schroeter H, Heiss C, Balzer J et al. (2006) (-)-Epicatechin mediates beneficial effects of flavanol-rich cocoa on vascular function in humans. *Proc Natl Acad Sci U S A* 103: 1024–1029
- Vinson JA, Proch J, Bose P (2006) Chocolate is a powerful ex vivo and in vivo antioxidant, an antiatherosclerotic agent in an animal model, and a significant contributor to antioxidants in the European and American Diets. *J Agric Food Chem* 54: 8071–8076
- Williamson G (2009) Bioavailability and health effects of cocoa polyphenols. *Inflammopharmacology* 17: 111
- Payne MJ, Hurst WJ, Miller KB et al. (2010) Impact of fermentation, drying, roasting, and Dutch processing on epicatechin and catechin content of cacao beans and cocoa ingredients. *J Agric Food Chem* 58: 10518–10527
- EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies) (2014) Scientific Opinion on the modification of the authorisation of a health claim related to cocoa flavanols and maintenance of normal endotheliumdependent vasodilation pursuant to Article 13(5) of Regulation (EC) No 1924/2006 following a request in accordance with Article 19 of Regulation (EC) No 1924/2006. *EFSA Journal* 12: 3654–3666
- Statista GmbH. Pro-Kopf-Konsum von Schokoladenwaren in Deutschland in den Jahren 1970 bis 2016. URL: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/72632/umfrage/pro-kopf-verbrauch-von-schokoladenwaren-in-deutschland/> Zugriff 22.01.18
- Berg K, Goemann S, Lindtner O, Heinemeyer G (2012) Bitterschokoladenverzehr in Deutschland. *Ernährungs Umschau* 59: 626–631
- BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung). BfR schlägt die Einführung eines Höchstgehalts für Cadmium in Schokolade vor. Stellungnahme Nr. 015/2007 des BfR vom 31.01.2007. URL: www.bfr.bund.de/cm/343/bfr_schlaegt_die_einfuehrung_eines_hoehchstgehalts_fuer_cadmium_in_schokolade_vor.pdf Zugriff 22.01.18
- EFSA (European Food Safety Authority) (2009) Scientific Opinion of the Panel on Contaminants in the Food Chain on a request from the European Commission on cadmium in food. *EFSA Journal* 980: 1–139
- Boeing H, Schwingshackl L. Evidenzbasierte Analyse zum Einfluss der Ernährung in der Prävention von Krebskrankheiten, Diabetes mellitus Typ 2 und kardiovaskulären Krankheiten. In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hg). *Ernährungsbericht 2016*. Bonn (2016)

CHIASAMEN

Angela Bechthold

Literatur

- Mohd Ali N, Yeap SK, Ho WY et al. (2012) The promising future of chia, *Salvia hispanica* L. *J Biomed Biotechnol* 2012: 171956
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Evidenzbasierte Leitlinie zur Fettzufuhr. 2. Version, Bonn (2015)
- Sandoval-Oliveros MR, Paredes-López O (2013) Isolation and characterization of proteins from chia seeds (*Salvia hispanica* L.). *J Agric Food Chem* 61: 193–201
- European Food Safety Authority (EFSA) (2009) Opinion on the safety of 'Chia seeds (*Salvia hispanica* L.) and ground whole Chia seeds' as a food ingredient. *EFSA Journal* 996: 1–26
- United States Department of Agriculture. National Agricultural Library. National Nutrient Database for Standard Reference Release 27 Software v.2.1. URL: <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/>
- Europäische Kommission (2013) DURCHFÜHRUNGSBESCHLUSS DER KOMMISSION vom 22. Januar 2013 über die Genehmigung einer Erweiterung der Verwendungszwecke von Chiasamen (*Salvia hispanica*) als neuartige Lebensmittelzutat gemäß der Verordnung (EG) Nr. 258/97 des Europäischen Parlaments und des Rates (Bekanntgegeben unter Aktenzeichen C(2013) 123). *Amtsblatt der Europäischen Union* 24.01.2013
- Martínez-Cruz O, Paredes-López O (2014) Phytochemical profile and nutraceutical potential of chia seeds (*Salvia hispanica* L.) by ultra high performance liquid chromatography. *J Chromatogr A* 1346: 43–48
- Ayerza R (2009) The seed's protein and oil content, fatty acid composition, and growing cycle length of a single genotype of chia (*Salvia hispanica* L.) as affected by environmental factors. *J Oleo Sci* 58: 347–354
- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Neuartige Lebensmittel - Novel Food. URL: www.bmel.de/DE/Ernaehrung/SichereLebensmittel/SpezielleLebensmittelUndZusaetze/NovelFood/_Texte/DossierNovelFood.html?docId=379514 Zugriff 19.10.17
- Antrunjo A, Azcona JO, Garcia PT et al. (2011) Omega-3 enriched egg production: the effect of α -linolenic ω -3 fatty acid sources on laying hen performance and yolk lipid content and fatty acid composition. *Br Poult Sci* 52: 750–760
- Ayerza R, Coates W, Lauria M (2002) Chia seed (*Salvia hispanica* L.) as an ω -3 fatty acid source for broilers: influence on fatty acid composition, cholesterol and fat content of white and dark meats, growth performance, and sensory characteristics. *Poultry Science* 81: 826–837
- Coates W, Ayerza R (2009) Chia (*Salvia hispanica* L.) seed as an n-3 fatty acid source for finishing pigs: effects on fatty acid composition and fat stability of the meat and internal fat, growth performance, and meat sensory characteristics. *Journal of Animal Science* 87: 3798–3804
- Dalle Zotte A, Szendro Z (2011) The role of rabbit meat as functional food. *Meat Sci* 88: 319–331
- González-Mañán D, Tapia G, Gormaz JG et al. (2012) Bioconversion of α -linolenic acid to n-3 LCPUFA and expression of PPAR α , acyl coenzyme A oxidase 1 and carnitine acyl transferase I are incremented after feeding rats with α -linolenic acid-rich oils. *Food Funct* 3: 765–772
- Valenzuela BR, Barrera RC, González-Astorga M et al. (2014) Alpha linolenic acid (ALA) from *Rosa canina*, *sacha inchi* and chia oils may increase ALA accretion and its conversion into n-3 LCPUFA in diverse tissues of the rat. *Food Funct* 5: 1564–1572
- Ayerza R Jr, Coates W (2007) Effect of dietary alpha-linolenic fatty acid derived from chia when fed as ground seed, whole seed and oil on lipid content and fatty acid composition of rat plasma. *Ann Nutr Metab* 51: 27–34
- Chicco AG, D'Alessandro ME, Hein GJ et al. (2009) Dietary chia seed (*Salvia hispanica* L.) rich in alpha-linolenic acid improves adiposity and normalises hypertriglycerolaemia and insulin resistance in dyslipaemic rats. *Br J Nutr* 101: 41–50
- Rossi AS, Oliva ME, Ferreira MR et al. (2013) Dietary chia seed induced changes in hepatic transcription factors and their target lipogenic and oxidative enzyme activities in dyslipidaemic insulin-resistant rats. *Br J Nutr* 109: 1617–1627
- Oliva ME, Ferreira MR, Chicco A, Lombardo YB (2013) Dietary Salba (*Salvia hispanica* L.) seed rich in α -linolenic acid improves adipose tissue dysfunction and the altered skeletal muscle glucose and lipid metabolism in dyslipidemic insulin-resistant rats. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids* 89: 279–289
- Poudyal H, Panchal SK, Ward LC et al. (2012) Chronic high-carbohydrate, high-fat feeding in rats induces reversible metabolic, cardiovascular, and liver changes. *Am J Physiol Endocrinol Metab* 302: E1472–E1482
- Vuksan V, Jenkins AL, Dias AG et al. (2010) Reduction in postprandial glucose excursion and prolongation of satiety: possible explanation of the long-term effects of whole grain Salba (*Salvia Hispanica* L.). *Eur J Clin Nutr* 64: 436–438
- Ho H, Lee AS, Jovanovski E et al. (2013) Effect of whole and ground Salba seeds (*Salvia Hispanica* L.) on postprandial glycemia in healthy volunteers: a randomized controlled, dose-response trial. *Eur J Clin Nutr* 67: 786–788
- Nieman DC, Gillitt N, Jin F et al. (2012) Chia seed supplementation and disease risk factors in overweight women: a metabolomics investigation. *J Altern Complement Med* 18: 700–708
- Jin F, Nieman DC, Sha W et al. (2012) Supplementation of milled chia seeds increases plasma ALA and EPA in postmenopausal women. *Plant Foods Hum Nutr* 67: 105–110
- Nieman DC, Cayea EJ, Austin MD et al. (2009) Chia seed does not promote weight loss or alter disease risk factors in overweight adults. *Nutr Res* 29: 414–418
- Toscano LT, da Silva CS, Toscano LT et al.

- (2014) Chia flour supplementation reduces blood pressure in hypertensive subjects. *Plant Foods Hum Nutr* 69: 392–398
27. Vuksan V, Whitham D, Sievenpiper JL et al. (2007) Supplementation of conventional therapy with the novel grain Salba (*Salvia hispanica* L.) improves major and emerging cardiovascular risk factors in type 2 diabetes: results of a randomized controlled trial. *Diabetes Care* 30: 2804–2810
28. Costantini L, Lukšič L, Molinari R et al. (2014) Development of gluten-free bread using tartary buckwheat and chia flour rich in flavonoids and omega-3 fatty acids as ingredients. *Food Chem* 165: 232–240
29. Barrientos VA, Aguirre A, Borneo R (2012) Chia (*Salvia hispanica*) can be used to manufacture sugar-snap cookies with an improved nutritional value *IJFS* 1: 135–143
30. Borneo R, Aguirre A, León AE (2010) Chia (*Salvia hispanica* L) gel can be used as egg or oil replacer in cake formulations. *J Am Diet Assoc* 110: 946–949
31. Capitani MI, Ixtaina VY, Nolasco SM et al. (2013) Microstructure, chemical composition and mucilage exudation of chia (*Salvia hispanica* L.) nutlets from Argentina. *J Sci Food Agric* 93: 3856–3862
32. Coorey R, Tjoe A, Jayasena V (2014) Gelling properties of chia seed and flour. *J Food Sci* 79: E859–E866
33. Olivos-Lugo BL, Valdivia-López MA, Tecante A (2010) Thermal and physicochemical properties and nutritional value of the protein fraction of Mexican chia seed (*Salvia hispanica* L.). *Food Sci Technol Int* 16: 89–96

ACAI

Katharina A. Goerg

Literatur

1. Ulbricht C, Brigham A, Burke D et al. (2012) An evidence-based systematic review of acai (*Euterpe oleracea*) by the Natural Standard Research Collaboration. *J Diet Suppl* 9: 128–147
2. de Lima Yamaguchi KK, Ravazi Pereira LF, Lamarão CV (2015) Amazon acai: Chemistry and biological activities: A review. *Food Chem* 179: 137–151
3. Schreckinger ME, Lotton J, Lila MA et al. (2010) Berries from South America: A comprehensive review on chemistry, health potential, and commercialization. *J Med Food* 13: 233–246
4. del Pozo-Insfran D, Brenes CH, Talcott ST (2004) Phytochemical composition and pigment stability of acai (*Euterpe oleracea* Mart.). *J Agr Food Chem* 52: 1539–1545
5. Heinrich M, Dhanji T, Casselman I (2011) Acai (*Euterpe oleracea* Mart.) - A phytochemical and pharmacological assessment of the species' health claims. *Phytochem Lett* 4: 10–21
6. Werner H (o. J.) Acai Beeren kaufen – in der Apotheke, im Supermarkt oder online? URL: <http://foodforfitness.de/acai-beere-kaufen/> Zugriff 16.09.17
7. Schauss AG, Wu X, Prior RL et al. (2006) Phytochemical and nutrient composition of the freeze-dried Amazonian palm berry, *Euterpe oleracea* Mart. (Acai). *J Agr Food Chem* 54: 8598–8603
8. USDA Branded Food Products Database. Full Report (All Nutrients): 45089925, 365 EVERYDAY VALUE, FREEZE DRIED BLUEBERRIES, UPC: 099482453138. URL: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/66711?fgcd=&manu=&lfacet=&format=&count=&max=50&offset=&sort=default&order=asc&qlookup=freeze+dried+blueberry&ds=&qt=&qp=&qa=&qn=&q=&ing=>. Zugriff 16.09.17
9. Schauss AG, Wu X, Prior RL et al. (2006) Antioxidant capacity and other bioactivities of the freeze-dried Amazonian palm berry, *Euterpe oleracea* Mart. (Acai). *J Agr Food Chem* 54: 8604–8601
10. Seeram NP, Aviram M, Zhang Y et al. (2008) Comparison of antioxidant potency of commonly consumed polyphenol-rich beverages in the United States. *J Agr Food Chem* 56: 1415–1422
11. Jensen GS, Wu X, Patterson KM et al. (2008) In vitro and in vivo antioxidant and anti-inflammatory capacities of an antioxidant-rich fruit and berry juice blend. Results of a pilot and randomized, double-blinded, placebo-controlled, crossover study. *J Agr Food Chem* 56: 8326–8333
12. de Souza MO, Silva M, de Paula Oliveira R et al. (2010) Diet supplementation with acai (*Euterpe oleracea* Mart.) pulp improves biomarkers of oxidative stress and the serum lipid profile in rats. *Nutrition* 26: 804–810
13. Udani JK, Singh BB, Singh VJ et al. (2011) Effects of açai (*Euterpe oleracea* Mart.) berry preparation on metabolic parameters in a healthy overweight population: a pilot study. *Nutrition Journal* 10: 1–7
14. National Center for Complementary and Integrative Health (NIH), U.S. Department of Health and Human Services (2016) Acai. URL: <https://nccih.nih.gov/health/acai/ataglance.htm> Zugriff 16.09.17
15. European Food Safety Authority (EFSA) Panel on Dietetic Products (2010) Scientific opinion on the substantiation of health claims related to various food(s)/food constituent(s) and protection of cells from premature aging, antioxidant activity, antioxidant content and antioxidant properties, and protection of DNA, proteins and lipids from oxidative damage pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. *EFSA Journal* 8: 1489
16. Stiftung Warentest (2015) Acerola, Aronia, Goji-Beere & Co: Wie gesund sind die „Superfrüchte“? URL: www.test.de/Acerola-Aronia-Goji-Beere-Co-Wie-gesund-sind-die-Superfruechte-4797248-0/ Zugriff 16.09.17
17. Schauss AG, Wu X, Jensen GS (2007) Increased antioxidant capacity and inhibition of lipid peroxidation in healthy adults consuming an acai (*Euterpe oleracea*) fruit-based juice. II International Symposium on Human Health Effects of Fruits and Vegetables: FAVHEALTH 2007. *ISHS Acta Horticulturae* 841

GOJI-BEEREN

Katharina A. Goerg

Literatur

1. Klenow S, Latté KP, Wegewitz U et al. Risikobewertung von Pflanzen und pflanzlichen Zubereitungen. Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) (2012)
2. Potterat O (2010) Goji (*Lycium barbarum* and *L. chinense*): phytochemistry, pharmacology and safety in the perspective of traditional uses and recent popularity. *Planta Medica* 76: 7–19
3. Chung Yuen Cheng, Wai Yuen Chung, Yim Tong Szeto, Benzie IFF (2005) Fasting plasma zeaxanthin response to *Fructus barbarum* L. (wolfberry; Kei Tze) in a food-based human supplementation trial. *Br J Nutr* 93: 123–130
4. Ulbricht C, Bryan JK, Costa D (2015) An evidence-based systematic review of Goji (*Lycium* spp.) by the Natural Standard Research Collaboration. *J Diet Suppl* 12: 184–240
5. REWE. Suche nach „Goji“ URL: www.rewe.de/service/suche/?search=goji Zugriff 14.10.17
6. dm Onlineshop. Suche nach „Goji“ URL: www.dm.de/search/468652.html?type=product&q=goji Zugriff 26.02.17
7. USDA National Nutrient Database for Standard Reference Release. Basic Report: 09110, Goji berries, dried. URL: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/2221?manu=&fgcd=&ds=> Zugriff 14.10.17
8. USDA Branded Food Products Database. Full Report (All Nutrients): 45089711, WHOLE FOODS MARKET, UNSWEETENED CRANBERRIES, UPC: 999482001639. URL: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/66587?fgcd=&manu=&facet=&format=&count=&max=50&offset=&sort=default&order=asc&qlookup=cranberries+unsweetened&ds=&qt=&qp=&qa=&qn=&q=&ing=> Zugriff 14.10.17
9. USDA National Nutrient Database for Standard Reference Release. Basic Report: 09150, Lemons, raw, without peel. URL: https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/2255?f_gcd=&manu=&facet=&format=&count=&max=50&offset=&sort=default&order=asc&qlookup=+lemon&ds=Standard+Reference&qt=&qp=&qa=&qn=&q=&ing= Zugriff 10.10.17
10. Amagase H, Sun B, Nance DM (2009) Immunomodulatory effects of a standardized *Lycium barbarum* fruit juice in Chinese older healthy human subjects. *J Med Food* 12: 1159–1165
11. Wu SJ, Ng LT, Lin CC (2004) Antioxidant activities of some common ingredients of Traditional Chinese Medicine, *Angelica sinensis*, *Lycium barbarum* and *Poria cocos*. *Phytother Res* 18: 1008–1012
12. Li XM, Li XL, Zhou AG (2007) Evaluation of antioxidant activity of the polysaccharides extracted from *Lycium barbarum* fruits in vitro. *Europ Polym J* 43: 488–497
13. Hao W, Hongwei G, Rui Z (2006) Effect of *Lycium barbarum* polysaccharide on the improvement of antioxidant ability and DNA damage in NIDDM rats. *Yakugaku Zasshi* 126: 365–371
14. Amagase H, Sun B, Borek C (2009) *Lycium barbarum* (goji) juice improves in vivo antioxidant biomarkers in serum of healthy adults. *Nutr Res* 29: 19–25
15. Bucheli P, Vidal K, Shen L et al. (2011) Goji berry effects on macular characteristics and plasma antioxidant levels. *Optom Vis Sci* 88: 257–262
16. Schüle E, Chemisches und Veterinäruntersuchungsamt Stuttgart. Nachgefasst: Pestizide in Gojibeeren. Bericht erschienen am 03.03.2010. URL: www.ua-bw.de/pub/beitrag.asp?subid=1&Thema_ID=5&ID=1276&Pdf=No Zugriff 06.02.17
17. Flügge I (2013) Mögliche Interaktion zwischen Vitamin-K-Antagonisten und der Goji-Beere – Risiko von INR-Erhöhung und schweren Blutungsereignissen. *Bulletin zur Arzneimittelsicherheit. Informationen aus BfArM und PEI*: 13–17. URL: www.bfarm.de/SharedDocs/Downloads/DE/Arzneimittel/Pharmakovigi_lanz/Bulletin/2013/1-2013.pdf?__blob=publicationFile&v=2 Zugriff 06.02.17

FLEISCH

Michael Glei

1. Mensink GBM, Barbosa CL, Brettschneider AK (2016) Verbreitung der vegetarischen Ernährungsweise in Deutschland. *Journal of Health Monitoring* 1: 1–15
2. Heinrich Böll Stiftung, BUND, LE MONDE diplomatique (Hg). *Fleischatlas. Daten und Fakten über Tiere als Nahrungsmittel*. 5., aktualisierte Aufl., möller druck, Ahrensfelde (2013)
3. Landesstiftungen der Heinrich-Böll-Stiftung, BUND, Heinrich-Böll-Stiftung (Hg). *Fleischatlas. Daten und Fakten über Tiere als Nahrungsmittel. Deutschland Regional*. 3. Aufl., Druckerei Arnold, Großbeeren (2016)
4. Max Rubner-Institut. *Nationale Verzehrsstudie II Ergebnisbericht Teil 2*. 2008. Max Rubner Institut. Karlsruhe. URL: www.was-esse-ich.de/uploads/media/NVSII_Abschlussbericht_Teil_2.pdf Zugriff 24.11.17
5. The Economist online. *Kings of the carnivores*. URL: www.economist.com/blogs/graphicdetail/2012/04/daily-chart-17. Zugriff 24.11.17
6. Linseisen J, Kesse E, Slimani N et al. (2002) Meat consumption in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) cohorts: results from 24-hour dietary recalls. *Public Health Nutr* 5: 1243–1258
7. World Cancer Research Fund, American Institute for Cancer Research. *Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: a global perspective*. Washington DC, AICR (2007)
8. Akbaraly TN, Ferrie JE, Berr C et al. (2011) Alternative Healthy Eating Index and mortality over 18 y of follow-up: results from the Whitehall II cohort. *Am J Clin Nutr* 94: 247–253
9. Romaguera D, Vergnaud AC, Peeters PH et al. (2012) Is concordance with World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research guidelines for cancer prevention related to subsequent risk of cancer? Results from the EPIC study. *Am J Clin Nutr* 96: 150–163
10. Willett WC, Stampfer MJ (2013) Current evidence on healthy eating. *Annu Rev Public Health* 34: 77–95
11. Mozaffarian D, Micha R, Wallace S (2010) Effects on coronary heart disease of increasing polyunsaturated fat in place of saturated fat: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *PLoS Med* 7: e1000252
12. Imlay JA, Linn S (1988) DNA damage and oxygen radical toxicity. *Science* 240: 1302–1309
13. Babbs CF (1992) Oxygen radicals in ulcerative colitis. *Free Radic Biol Med* 13: 169–181
14. Aruoma OI, Halliwell B, Gajewski E et al. (1989) Damage to the bases in DNA induced by hydrogen peroxide and ferric ion chelates. *J Biol Chem* 264: 20509–20512
15. Glei M, Latunde-Dada GO, Klinder A et al. (2002) Iron-overload induces oxidative DNA damage in the human colon carcinoma cell line HT29 clone 19A. *Mutat Res* 519: 151–161
16. Glei M, Schaeferhenrich A, Claussen U et al. (2007) Comet fluorescence in situ hybridization analysis for oxidative stress-induced DNA damage in colon cancer relevant genes. *Toxicol Sci* 96: 279–284
17. Steinberg P (2009) Endogen gebildete N-Nitrosoverbindungen. *Ernährungs Umschau* 56(6): 332–337
18. Lewin MH, Bailey N, Bandaletova T et al. (2006) Red meat enhances the colonic formation of the DNA adduct O6-carboxymethyl guanine: implications for colorectal cancer risk. *Cancer Res* 66: 1859–1865
19. Ishikawa S, Tamaki S, Ohata M et al. (2010) Heme induces DNA damage and hyperproliferation of colonic epithelial cells via hydrogen peroxide produced by heme oxygenase: a possible mechanism of heme-induced colon cancer. *Mol Nutr Food Res* 54: 1182–1191
20. Kusche-Vihrog K, Oberleithner H (2012) An emerging concept of vascular salt sensitivity. *F1000 Biol Rep* 4: 20
21. Carmody RN, Weintraub GS, Wrangham RW (2011) Energetic consequences of thermal and nonthermal food processing. *Proc Natl Acad Sci USA* 108: 19199–19203
22. Daniel CR, Cross AJ, Graubard BI et al. (2012) Large prospective investigation of meat intake, related mutagens, and risk of renal cell carcinoma. *Am J Clin Nutr* 95: 155–162
23. Fu Z, Deming SL, Fair AM et al. (2011) Well-done meat intake and meat-derived mutagen exposures in relation to breast cancer risk: the Nashville Breast Health Study. *Breast Cancer Res Treat* 129: 919–928
24. Zheng W, Lee SA (2009) Well-done meat intake, heterocyclic amine exposure, and cancer risk. *Nutr Cancer* 61: 437–446
25. Kappeler R, Eichholzer M, Rohrmann S (2013) Meat consumption and diet quality and mortality in NHANES III. *Eur J Clin Nutr* 67: 598–606
26. Rohrmann S, Overvad K, Bueno-de-Mesquita HB et al. (2013) Meat consumption and mortality – results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. *BMC Med* 11: 63
27. Pan A, Sun Q, Bernstein AM et al. (2012) Red meat consumption and mortality: results from 2 prospective cohort studies. *Arch Intern Med* 172: 555–563
28. Etemadi A, Sinha R, Ward MH et al. (2017) Mortality from different causes associated with meat, heme iron, nitrates, and nitrites in the NIH-AARP Diet and Health Study: population based cohort study. *BMJ* 357: j1957
29. Oliveira A, Rodriguez-Artalejo F, Gaio R et al. (2011) Major habitual dietary patterns are associated with acute myocardial infarction and cardiovascular risk markers in a southern European population. *J Am Diet Assoc* 111: 241–250
30. Larsson SC, Virtamo J, Wolk A (2011) Red meat consumption and risk of stroke in Swedish men. *Am J Clin Nutr* 94: 417–421
31. Pan A, Sun Q, Bernstein AM et al. (2011) Red meat consumption and risk of type 2 diabetes: 3 cohorts of US adults and an up-

- dated meta-analysis. *Am J Clin Nutr* 94: 1088–1096
32. Appleby PN, Allen NE, Key TJ (2011) Diet, vegetarianism, and cataract risk. *Am J Clin Nutr* 93: 1128–1135
33. Theodoropoulou S, Samoli E, Theodosiadis PG et al. (2014) Diet and cataract: a case-control study. *Int Ophthalmol* 34: 59–68
34. Anand P, Kunnumakkara AB, Sundaram C et al. (2008) Cancer is a preventable disease that requires major lifestyle changes. *Pharm Res* 25: 2097–2116
35. Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Ernährungsbericht 2008. DGE Medienservice (2008)
36. Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Ernährungsbericht 2012. DGE Medienservice (2012)
37. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hg). 13. DGE-Ernährungsbericht. Bonn (2016)
38. Jeyakumar A, Dissabandara L, Gopalan V (2017) A critical overview on the biological and molecular features of red and processed meat in colorectal carcinogenesis. *J Gastroentero.* 52: 407–418
39. Glei M, Pool-Zobel BL. Krebsprävention und Ernährung: Risikoverminderung durch lebenslange gesunde Ernährung. In: Friedenthal-Haase M, Meinhold G, Schneider K, Zwiener U (Hg). *Alt werden – alt sein*. Peter Lang GmbH, Bern (2001), S. 99–110
40. Grundy A, Poirier AE, Khandwala F et al. (2016) Cancer incidence attributable to red and processed meat consumption in Alberta in 2012. *CMAJ Open* 13: E768–E775
41. Larsson SC, Wolk A (2012) Red and processed meat consumption and risk of pancreatic cancer: meta-analysis of prospective studies. *Br J Cancer* 106: 603–607
42. Wu JW, Cross AJ, Baris D, et al. (2012) Dietary intake of meat, fruits, vegetables, and selective micronutrients and risk of bladder cancer in the New England region of the United States. *Br J Cancer* 106: 1891–1898
43. zur Hausen H (2012) Red meat consumption and cancer: reasons to suspect involvement of bovine infectious factors in colorectal cancer. *Int J Cancer* 130: 2475–2483
44. Interview mit Harald zur Hausen. Deutsches Krebsforschungszentrum, Heidelberg. *Einblick* 02/2016: 13–15
45. Samraj AN, Pearce OM, Läubli H et al. (2015) A red meat-derived glycan promotes inflammation and cancer progression. *Proc Natl Acad Sci U S A* 112: 542–547

INGWER

Katharina A. Goerg

Literatur

1. Bode AM, Dong Z. The amazing and mighty ginger. In: Wachtel-Galor S, Benzie IFF (Hg). *Herbal medicine: biomolecular and clinical aspects*. 2. Aufl., CRC Press/Taylor & Francis, Boca Raton (2011)
2. KEW Royal Botanic Gardens. Plants of the world online. *Zingiber officinale*. URL: <http://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:na:mes:798372-1#image-gallery> Zugriff 30.01.18
3. REWE Online-Shop. „Ingwer“. URL: <https://shop.rewe.de/productList?search=ingwer> Zugriff 30.01.18
4. USDA National Nutritional Database for Standard Reference Release 28. Basic Report: 11216, Ginger root, raw. URL: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/2969?fgcd=&manu=&lfacet=&format=&count=&max=50&offset=&sort=default&order=asc&qlookup=raw+ginger&ds=&qt=&qp=&qa=&qn=&q=&ing=> Zugriff 30.01.18
5. Baliga MS, Haniadka R, Pereira MM et al. (2011) Update on the chemopreventive effects of ginger and its phytochemicals. *Crit Rev Food Sci* 51: 499–523
6. Semwal RB, Semwal DK, Combrinck S et al. (2015) Gingerols and shogaols: important nutraceutical principles from ginger. *Phytochemistry* 117: 554–568
7. Ali BH, Blunden G, Tanira MO et al. (2008) Some phytochemical, pharmacological and toxicological properties of ginger (*Zingiber officinale* Roscoe): a review of recent research. *Food Chem Toxicol* 46: 409–420
8. Ozgoli G, Goli M, Moattar F (2009) Comparison of effects of ginger, mefenamic acid, and ibuprofen on pain in women with primary dysmenorrhea. *J Altern Complement* 15: 129–132
9. Abdel-Aziz H, Windeck T, Ploch M et al. (2006) Mode of action of gingerols and shogaols on 5-HT₃ receptors: binding studies, cation uptake by the receptor channel and contraction of isolated guinea-pig ileum. *Eur J Pharmacol* 530: 136–143
10. Smollich M (2015) Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft: Ingwer – eine wirksame Alternative? *Hebamme* 28: 6–7
11. European Medicines Agency (EMA). Committee on Herbal Medicinal Products. Assessment report on *Zingiber officinale* Roscoe, rhizoma. (2012)
12. Apariman S, Ratchanon S, Wiriyasirivej B (2006) Effectiveness of ginger for prevention of nausea and vomiting after gynecological laparoscopy. *J Med Assoc Thai* 98: 2003–2009
13. Viljoen S, Visser J, Koen N et al. (2014) A systematic review and meta-analysis of the effect and safety of ginger in the treatment of pregnancy-associated nausea and vomiting. *Nut J* 13: 20
14. Matthews A, Dowswell T, Haas DM et al. (2015) Interventions for nausea and vomiting in early pregnancy. *Cochrane Database Syst Rev* 9: CD007575
15. Frondoza CG, Sohrabi A, Polotsky A et al. (2004) An in vitro screening assay for inhibitors of proinflammatory mediators in herbal extracts using human synovial cell cultures. *In Vitro Cell Dev Biol-Animal* 40: 95–101
16. Bliddal H, Rosetzky A, Schlichting P et al. (2000) A randomized, placebo-controlled, cross-over study of ginger extracts and ibuprofen in osteoarthritis. *Osteoarthr Cartil* 8: 9–12
17. Altman D, Marcussen KC (2001) Effects of a ginger extract on knee pain in patients with osteoarthritis. *Arthritis Rheumatol* 44: 2531–2538

WILDKRÄUTER

Literatur

1. Bundeszentrale für politische Bildung (BPB). Pflanzenvielfalt ade – Ursachen für den Artenverlust in Deutschland. URL: www.bpb.de/gesellschaft/umwelt/dossier-umwelt/61288/verlust-von-pflanzenarten?p=all Zugriff 19.01.17
2. Rützler H, Reiter W. Food Report 2017. Zukunftsinstitut GmbH 2016
3. Kötter E, Bundeszentrum für Ernährung. Kräuter: Erzeugung. Wild-, Topf- und Schnittkräuter. URL: www.bzfe.de/inhalt/kraeuter-erzeugung-439.html Zugriff 19.01.18
4. Walden T (2012) Gewürze für den Genuss und als Heilmittel. *Naturheilpraxis* (11): 1199–1204
5. Fagner A., Schlegel M. Ein Garten voller Duftkräuter. Jan Thorbecke Verlag, Ostfildern (2008)
6. Vermeulen N. Die Enzyklopädie der Kräuter. Komet Verlag, Frechen (2001)
7. Steiner AM (2012) Die Kräutergärten der Universität Hohenheim. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. Sektion Baden-Württemberg (DGE-BW) und Universität Hohenheim: 11. DGE-BW-Forum Kräuter und Gewürze. Kurzfassungen, S. 18–20
8. Michler B, Fischer A. Arzneipflanzen in Bayerischen Wäldern: Analyse des natürlichen, nachhaltig nutzbaren Potenzials. Forstliche Forschungsberichte München (210), Wald-Forst-Holz-Weihenstephan (Hg) (2011), S. 1–84
9. Hoffmann M (2011) Kräuter. Ein kulinarisches Update. *journal culinaire* (12): 10–15
10. Bäuml S (2007) Heilpflanzenpraxis heute. Urban & Fischer Verlag, München (2007)
11. Mayer J, Neger J. Essbare Wildkräuter und Wildfrüchte. Projekte-Verlag, Cornelius GmbH, Halle (2010)
12. Fleischhauer SG. Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen. AT Verlag, Aarau und München (2003)
13. Tubes G. Nutzbare Wildpflanzen. Quelle und Meyer Verlag, Wiebelsheim (2012)
14. Kötter E, Bundeszentrum für Ernährung. Kräuter: Verarbeitung. Produkte mit frischen Kräutern. URL: www.bzfe.de/inhalt/kraeuter-verarbeitung-440.html Zugriff 19.01.18
15. Müller M, Maier R (2011) Gewürzkräuter und die Bioverfügbarkeit von Antioxidantien. *journal culinaire* (12): 47–50
16. Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). Gras- und Blattprodukte zum Verzehr können mit krankmachenden Bakterien verunreinigt sein. Stellungnahme Nr. 013/2017 des BfR. Berlin (2017)
17. Franke F. Wildgemüse. aid infodienst, Bonn (1995)
18. Deutsche Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie (Hg). Der kleine Souci-Fachmann-Kraut. Lebensmitteltabelle für die Praxis. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart (2011)
19. Fuentes J et al. (2017) Quercetin oxidation paradoxically enhances its antioxidant and cytoprotective properties. *J Agric Food Chem* 65: 11002–11010
20. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). 13. Ernährungsbericht 2016. Bonn (2016)
21. Howes MJR, Simmonds MSJ (2014) The role of phytochemicals as micronutrients in health and disease. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care* 17: 558–566
22. van Breda SGJ, de Kok TCM (2017) Smart combinations of bioactive compounds in fruits and vegetables may guide new strategies for personalized prevention of chronic diseases. *Mol Nutr Food Res* [accepted; doi: 10.1002/mnfr.201700597]
23. Watzl B, Rechkemmer G (2001) Flavonoide. *Ernährungs Umschau* 48(12): 498–502
24. Watzl B (2001) Glucosinolate. *Ernährungs Umschau* 48(8): 330–333
25. Watzl B (2001) Saponine. Charakteristik, Vorkommen, Aufnahme, Stoffwechsel, Wirkungen. *Ernährungs Umschau* 48(6): 251–253
26. Rupprecht M (2012) Brennnessel *Urtica urens* und *dioica*. *Naturheilpraxis* (7): 702–704

ALGEN UND ALGENPRODUKTE

Jana Maria Knies

Literatur

1. The Seaweed site: information on marine algae. Seaweed as human food. URL: http://seaweed.ie/uses_general/humanfood.php Zugriff 26.09.17
2. Rützler H, Reiter W. Food Report 2017. Zukunftsinstitut GmbH 2016
3. Rosello Sastre R, Posten C (2010) Die vielfältige Anwendung von Mikroalgen als nachwachsende Rohstoffe. Chem Ing Tech 82: 1925–1939
4. Lütke U, Kluge M, Thiel G. Botanik. Die umfassende Biologie der Pflanzen. Wiley Verlag, Weinheim (2010)
5. Spektrum Akademischer Verlag (Hg). Lexikon der Biologie. Algen (o. J.) URL: www.spektrum.de/lexikon/biologie/algen/2029 Zugriff 26.09.17
6. Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) Bewertung von marinen Biotoxinen in Lebensmitteln (o. J.) URL: www.bfr.bund.de/de/bewertung_von_marinen_biotoxinen_in_lebensmitteln-62066.html Zugriff 26.09.17
7. Guiry MD. Algae base. Species search (o. J.) URL: www.algaebase.org/search/species/ Zugriff 26.09.17
8. MacArtain P, Gill CIR, Brooks M et al. (2007) Nutritional value of edible seaweeds. Nutr Rev 65: 535–543
9. Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). Trendlebensmittel. Algen. Algen – Vielfalt aus dem Meer. URL: www.bzfe.de/inhalt/algen-556.html Zugriff 26.09.17
10. Bundesinstitut für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin (BGVV) (2011) Getrockneter Seetang und getrocknete Algenblätter mit überhöhten Jodgehalten. Stellungnahme des BgVV vom 3. Januar 2001
11. G+J Wissen GmbH. Was Sie über Algen wissen sollten. (2011) URL: www.geo.de/natur/oekologie/4203-rtkl-algen-was-sie-ueber-algen-wissen-sollten Zugriff 26.09.17
12. o. A. (2010) Deutsche Rot- und Braunalgenzucht auf Sylt. Ernährungs Umschau 57(9): 463
13. Roquette Klötze GmbH & Co. KG. Anbau. (o. J.) URL: www.algomed.de/anbau/ Zugriff 29.08.17
14. Roquette Klötze GmbH & Co. KG. Chlorella. (o. J.) URL: www.algomed.de/chlorella/ Zugriff 29.08.17
15. Guiry MD. Nori cultivation (o. J.) URL: www.seaweed.ie/aquaculture/NoriCultivation.php Zugriff 26.09.17
16. Guiry MD. Saccharina cultivation in China (o. J.) URL: www.seaweed.ie/aquaculture/kelp_china.php Zugriff 26.09.17
17. Traub C (2011) Essbare Algen. Nährstoffpower aus dem Wasser?. UGB-Forum 11(3): 127–128
18. Roquette Klötze GmbH & Co. KG. Shop (o. J.) URL: www.algomed.de/shop/ Zugriff 29.08.17
19. Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL). Novel Food (o. J.) URL: www.bvl.bund.de/DE/01_Lebensmittel/04_AntragstellerUnternehmen/05_NovelFood/lm_novelFood_node.html Zugriff 26.09.17
20. Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) (2007) Gesundheitliche Risiken durch zu hohen Jodgehalt in getrockneten Algen. Aktualisierte Stellungnahme Nr. 026/2007 des BfR vom 22. Juni 2004
21. Centre d'Etude et de Valorisation des Algues (CEVA) (2014) Edible seaweed and French regulation? Synthesis made by CEVA (31/03/2014)
22. Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Liste der Zusatzstoffe nach ihren E-Nummern (aid infodienst e. V.) – Stand Januar 2015. URL: www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Ernaehrung/Kennzeichnung/E-Nummern-aid.pdf?_blob=publicationFile Zugriff 26.09.17
23. Centre d'Etude et de Valorisation des Algues (CEVA). Nutrition datasheets – List by species (o. J.) URL: www.ceva.fr/eng/INFORMATION/EDIBLE-ALGAE/List-by-Species Zugriff 26.09.17
24. Fraunhofer-Institut für Verfahrenstechnik und Verpackung IVV. Seetang statt Salz (2016) URL: www.fraunhofer.de/de/presse/presseinformationen/2016/juli/seetang-statt-salz.html Zugriff 26.09.17
25. Feine Algen und Algenprodukte. AFA Algen Bluegreen (o. J.) URL: www.feine-algen.de/AFA-Algen-Bluegreen:::10.html?gclid=CJvni5GZ684CFU-6GwodTcUCTA&gclid=aw.ds Zugriff 26.09.17
26. Brown EM, Allsopp PJ, Magee PJ et al. (2014) Seaweed and human health. Nutr Rev 72: 205–216
27. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) (Hg). Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Neuer Umschau Buchverlag, Bonn (2015)
28. Fleurence J (1999) Seaweed proteins: biochemical, nutritional aspects and potential uses. Trends Food Sci Tech 1999: 25–28
29. Sánchez-Machado DI, López-Cervantes J, López-Hernández J et al. (2004) Fatty acids, total lipid, protein and ash contents of processed edible seaweeds. Food Chem 85: 439–444
30. Watanabe F, Takenaka S, Kittaka-Katsura H et al. (2002) Characterization and bioavailability of vitamin B12-compounds from edible algae. J Nutr Sci Vitaminol 48: 325–331
31. Watanabe F, Yabuta Y, Bito T et al. (2014) Vitamin B12-containing plant food sources for vegetarians. Nutrients 6: 1861–1873
32. OLG Hamm. Urteil vom 17. August 2010, Az. I-4 U 31/10 (o. J.) URL: <https://openjur.de/u/147984.html> Zugriff 26.09.17
33. Heseke H, Heseke B. Die Nährwerttabelle. Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt a. d. Weinstraße (2010)
34. Shaw NS, Liu YH (2000) Bioavailability of iron from purple laver (*Porphyra* spp.) estimated in a rat hemoglobin regeneration bioassay. J Agr Food Chem 48: 1734–1737

35. Bundesinstitut für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin (BgVV) (2001) AFA Algen und AFA Algenprodukte, Stellungnahme des BgVV vom 23.09.2001
36. Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) (Hg). Berichte zur Lebensmittelsicherheit 2013. Monitoring. Gemeinsamer Bericht des Bundes und der Länder, Berlin (2015)
37. Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL). Reaktorunglück in Fukushima (o. J.) URL: www.bvl.bund.de/DE/01_Lebensmittel/02_UnerwünschteStoffeOrganismen/06_Radioaktivitaet/01_Fukushima/lm_Fukushima_node.html Zugriff 26.09.17
38. European Food Safety Authority (EFSA) (2006) Statement on a request from the commission related to iodine in seaweed. EFSA Journal 4(10)
39. Singh A, Olsen SI (2011) A critical review of biochemical conversion, sustainability and life cycle assessment of algal biofuels. Appl Energy 88: 3548–3555
40. Seigné Itoiz E, Fuentes-Grünewald C, Gasol CM et al. (2012) Energy balance and environmental impact analysis of marine microalgal biomass production for biodiesel generation in a photobioreactor pilot plant. Biomass Bioenerg 39: 324–335
41. Doppelherz. Omega-3 Fettsäuren (o. J.) URL: www.doppelherz.de/produkte/omega-3-fettsaeuren/ Zugriff 26.09.17
42. Nurafit GmbH. Chlorella Pulver. URL: <https://nurafit.de/chlorella-pulver.html> Zugriff 26.09.17
43. The Hut.com Ltd. (Myprotein). Bio Chlorella-Pulver (2016) URL: http://de.myprotein.com/sporternahrung/bio-chlorella-pulver/11147229.html?utm_source=googleprod&utm_medium=cp&utm_campaign=gp_sports&affiliate=thggpsad&switchcurrency=EUR&shippingcountry=DE&affil=mpppc&kwds=92700012844798126&gclid=COjlMODy84CFVXGGwodljIPzg&gclsrc=aw.ds&variation=11147230 Zugriff 26.09.17
44. Kittaka-Katsura H, Fujita T, Watanabe F et al. (2002) Purification and characterization of a corrinoid compound from chlorella tablets as an algal health food. J Agr Food Chem 50: 4994–4997
45. Nurafit GmbH. Spirulina Pulver. URL: <https://nurafit.de/online-shop/produkte-spirulina/spirulina-pulver-571.html> Zugriff 26.09.17
46. Resources Council, Science and Technology Agency (Hg). Standard tables of food composition in Japan. 5th revised edition, Japan (2000)

AVOCADO

Stella Glogowski

Literatur:

1. Derndorfer E (2017) Avocado: Hype um eine grüne Frucht. *ernährung heute* 1/2017: 12-15
2. aid infodienst e. V. *Kennwort Lebensmittel. Basiswissen kompakt. CD-Rom, 3. Aufl., Bonn (2010)*
3. Water Footprint Network. *Water footprint of crop and animal products: a comparison.* URL: waterfootprint.org/en/water-footprint/product-water-footprint/water-footprint-crop-and-animal-products/ Zugriff 09.01.18

MORINGA

Angela Bechthold

Literatur

1. Leone A, Spada A, Battezzati A et al. (2015) Cultivation, genetic, ethnopharmacology, phytochemistry and pharmacology of *Moringa oleifera* leaves: an overview. *Int J Mol Sci* 16: 12791–12835
2. Ashfaq M, Basra SMA, Ashfaq U (2012) *Moringa*: a miracle plant of agro-forestry. *J Agric Soc Sci* 8: 115–122
3. Olayemi AB, Alabi RO (1994) Studies on traditional water purification using *Moringa oleifera* seeds. *African Study Monographs* 15: 135–142
4. Torondel B, Opere D, Brandberg B et al. (2014) Efficacy of *Moringa oleifera* leaf powder as a hand-washing product: a crossover controlled study among healthy volunteers. *BMC Complement Altern Med* 14: 57
5. Rashid U, Anwar F, Moser BR et al. (2008) *Moringa oleifera* oil: a possible source of biodiesel. *Bioresource Technology* 99: 8175–8179
6. Foidl N, Makkar HPS, Becker K (2001) The potential of *moringa oleifera* for agricultural and industrial use. *Dar Es Salam*, October 20th–November 2nd 2001
7. Lerch C, Scherbaum E. Nicht besonders super – das „Super Food“ *Moringa*. *Chemisches und Veterinäruntersuchungsamt Stuttgart (CVUA)* (2016) URL: www.cvuas.de/pub/beitrag.asp?submit=1&Thema_ID=2&ID=2219&lang=DE&Pdf=No Zugriff 20.01.18
8. United States Department of Agriculture (USDA). National Agricultural Library. National Nutrient Database for Standard Reference Release 28 Release 28 slightly revised May, 2016 Software v.2.6.1. URL: <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/> Zugriff 20.01.18
9. Pura *Moringa*. *Moringa Inhaltsstoffe*. URL: <https://pura-moringa.de/inhaltsstoffe> Zugriff 20.01.18
10. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (Hg). *Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr*. 2. Aufl., 1. Ausg., Bonn (2015)
11. Ganguly S (2013) Indian Ayurvedic and traditional medicinal implications of indigenously available plants, herbs and fruits: a review. *Int J Res Ayurveda Pharm* 4: 623–625
12. Abdull Razis AF, Ibrahim MD, Kntayya SB (2014) Health benefits of *Moringa oleifera*. *Asian Pac J Cancer Prev* 15: 8571–8576
13. Stohs SJ, Hartman MJ (2015) Review of the safety and efficacy of *Moringa oleifera*. *Phytother Res* 29: 796–804
14. Christof C. *Moringa: Wunderbaum zum Einnehmen?* *Medizin transparent* (2016) URL: www.medizin-transparent.at/moringa-wunderbaum-zum-einnehmen Zugriff 20.01.18
15. Food and Agriculture Organization (FAO). Traditional crop of the month. *Moringa*. URL: www.fao.org/traditional-crops/moringa/en/ Zugriff 20.01.18
16. Thurber MD, Fahey JW (2009) Adoption of *Moringa oleifera* to combat under-nutrition viewed through the lens of the “Diffusion of Innovations” theory. *Ecol Food Nutr* 48: 212–225

KOKOSÖL

Sabine Schmidt

Literatur

1. Lockyer S, Stanner S (2016) Coconut oil – a nutty idea? *Nutrition Bulletin* 41: 42–54
2. Temes W et al. *Lebensmittel-Lexikon*. 4. überarb. Aufl., Behr's Verlag, Hamburg (2005)
3. Heseke H, Heseke B. *Nährstoffe in Lebensmitteln*. aktual. erw. Aufl., Umschau Zeitschriften Verlag, Wiesbaden (2013)
4. Sacks FM et al. on behalf of the American Heart Association (2017) Dietary fats and cardiovascular disease: a presidential advisory from the American Heart Association. *Circulation* 136: e1–e23
5. Prior IA et al. (1981) Cholesterol, coconuts, and diet on Polynesian atolls: a natural experiment: the Pukapuka and Tokelau island studies. *AJCN* 34: 1552–1561
6. Eyres L et al. (2016) Coconut oil consumption and cardiovascular risk factors in humans. *Nutr Rev* 74: 267–280
7. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2011) Mittelkettige Triglyceride für Adipositas therapie nicht empfehlenswert. *DGE-info* 02/2011: 18–21
8. American Heart Association. Advisory: replacing saturated fat with healthier fat could lower cardiovascular risks. *Pressemeldung* vom 15.06.2017

PFLANZLICHE MILCHALTERNATIVEN

Kristina Foterek

Literatur

- Mäkinen OE, Wanhalinna V, Zannini E et al. (2016) Foods for special dietary needs: non-dairy plant based milk substitutes and fermented dairy type products. *Crit Rev Food Sci Nutr* 56: 339–349
- Timmler V (2015) Milchersatzprodukte: Vegane Milch boomt – aber die Bauern profitieren nicht. URL: www.sueddeutsche.de/wirtschaft/milchersatzprodukte-vegane-milch-boomt-aber-die-bauern-profitieren-nicht-1.2721991 Zugriff 17.10.17
- Verordnung (EWG) Nr. 1898/87 des Rates vom 2. Juli 1987 über den Schutz der Bezeichnung der Milch und Milcherzeugnisse bei ihrer Vermarktung
- Gerichtshof der Europäischen Union. Rein pflanzliche Produkte dürfen grundsätzlich nicht unter Bezeichnungen wie „Milch“, „Rahm“, „Butter“, „Käse“ oder „Joghurt“ vermarktet werden, die das Unionsrecht Produkten tierischen Ursprungs vorbehält. Luxemburg, Pressemeldung vom 14.06.2017
- Klapp AL, VEBU e. V. Milchersatz: Die 10 besten veganen Milch-Alternativen. URL: <https://vebu.de/essen-genuss/pflanzliche-alternativen/milchersatz-besten-milchalternativen/> Zugriff 17.10.17
- Thielking H. Vegane Lebensmittel. Pflanzliche Alternativen zu Fleisch, Milch und Ei. URL: www.bzfe.de/inhalt/vegane-lebensmittel-559.html Zugriff 17.10.17
- Millward JD, Garnett T (2010) Plenary lecture 3 food and the planet: nutritional dilemmas of greenhouse gas emission reductions through reduced intakes of meat and dairy foods. *Proc Nutr Soc* 69: 103
- Friedman M (1996) Nutritional value of proteins from different food sources. A review. *J Agric Food Chem* 44: 6–29
- Zhao Y, Martin BR, Weaver CM (2005) Calcium bioavailability of calcium carbonate fortified soymilk is equivalent to cow's milk in young women. *J Nutr* 135: 2379–2382
- Patisaul HB, Jefferson W (2010) The pros and cons of phytoestrogens. *Front Neuroendocrinol* 31: 400–419
- Önning G, Akesson B, Oste R et al. (1998) Effects of consumption of oat milk, soya milk, or cow's milk on plasma lipids and antioxidative capacity in healthy subjects. *Ann Nutr Metab* 42: 211–220
- Richter M, Boeing H, Grünewald-Funk D et al. for the German Nutrition Society (2016) Vegan diet. Position of the German Nutrition Society (DGE). *Ernährungs Umschau* 63: 92–102. Erratum in: 63(5): M262
- Deng Y, Misselwitz B, Dai N et al. (2015) Lactose intolerance in adults: biological mechanism and dietary management. *Nutrients* 7: 8020–8035
- Heyman MB (2006) Lactose intolerance in infants, children, and adolescents. *Pediatrics* 118: 1279–1286
- Sahi T (2009) Genetics and epidemiology of adult-type hypolactasia. *Scan J Gastroenterol* 29: 7–20
- Vandenplas Y, de Greef E, Devreker T (2014) Treatment of cow's milk protein allergy. *Pediatr Gastroenterol Hepatol Nutr* 17: 1–5
- Koletzko S, Niggemann B, Koletzko B (2009) Vorgehen bei Säuglingen mit Verdacht auf Kuhmilchproteinallergie. Positionspapier der Gesellschaft für Pädiatrische Gastroenterologie und Ernährung (GPGE), der Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie und Umweltmedizin (GPA) und der Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin. *Monatsschr Kinderheilkd* 7: 687–691
- Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) (2007) Säuglingsnahrung aus Sojaweiß ist kein Ersatz für Kuhmilchprodukte: Stellungnahme Nr. 043/2007 des BfR vom 21. Mai 2007. URL: www.bfr.bund.de/cm/343/saeuglingsnahrung_aus_sojaeiweiss_ist_kein_ersatz_fuer_kuhmilchprodukte.pdf Zugriff 17.10.17
- Koletzko BV, Bauer CP, Brönstrup A et al. (2013) Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter. Aktualisierte Handlungsempfehlungen des Netzwerk Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie, ein Projekt von IN FORM. *Monatsschr Kinderheilkd* 137: 1309–1314
- Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE). Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen, 10. Aufl., Dortmund (2013)
- Carvalho NF, Kenney RD, Carrington PH et al. (2001) Severe nutritional deficiencies in toddlers resulting from health food milk alternatives. *Pediatrics* 107: E46
- Gerber P, Vellinga T, Opio C et al. (2010) Greenhouse gas emissions from the dairy sector: a life cycle assessment. URL: www.fao.org/docrep/012/k7930e/k7930e00.pdf Zugriff 17.10.17
- Souci SW, Souci W, Kraut H et al. Die Zusammensetzung der Lebensmittel. Nährwert-Tabellen. 8. Aufl., Medpharm Scientific Publ, Stuttgart (2016)