AB: Was sind Funktionelle Lebensmittel?

AES Gesundheit 10

Ob schöne Haut, Energie, Muskelaufbau und Immunabwehr, Nahrungsmittel versprechen uns mittlerweile tolle Wirkungen. Was steckt wirklich dahinter, was ist machbar und was fake?

Funktionelle Lebensmittel

...auch Functional Food genannt, sind Nahrungsmittel, die mit zusätzlichen Inhaltsstoffen angereichert werden, um die Gesundheit oder das Wohlbefinden zu verbessern oder Krankheitsrisiken zu verringern. Vor allem Vitamine, Mineralstoffe, Bakterien und die gesünderen ungesättigten Fettsäuren werden zugesetzt. Bekannt sind z. B. probiotische Joghurts, Produkte die zusätzlich Omega-3-Fettsäuren enthalten und ACE-Säfte, die mit den Vitaminen A, C und E angereichert sind.

Nahrungsergänzungsmittel

Klar abzugrenzen von den Funktionellen Lebensmitteln sind die Nahrungsergänzungsmittel. Dies sind z.B. Vitamin- oder Mineralstoffpräparate, die meist als Tabletten oder Pulverform zu bekommen sind und hohe Dosen enthalten.

① Lies die Texte und beurteile die Aussagen.

	wahr	falsch
Brot, das mit Omega-3-Fettsäuren angereichert ist, gehört zum Functional Food.	○	○
Nahrungsergänzungsmittel gehören zu den Funktionellen Lebensmittel.	○	○
Bei Functional Food werden z.B. zusätzliche Vitamine hinzugefügt.	○	○
Functional Food möchte einen positiven Effekt auf den Menschen erzielen.	○	○
In Nahrungsergänzungsmitteln sind nur geringe Anteile an Vitaminen und Mineralstoffen enthalten.	○	○

② Nenne Funktionelle Lebensmittel, die du aus deinem Alltag kennst.

Lizenzhinweise: https://editor.mnweg.org/mnw/dokument/was-sind-funktionelle-lebensmittel-e4l68l50