

Presseinformation

7. Januar 2008

Mehr wertgebende Inhaltsstoffe in Bio-Lebensmitteln

Geringerer Kalorienbedarf bei gleichen Nährstoffen

Laut neuesten wissenschaftlichen Studien besitzen Bio-Lebensmittel mehr wertgebende Inhaltsstoffe; Bio-Milch reduziert das Ekzem-Risiko bei Kindern und biologische Erdbeerextrakte hemmen Krebszellen. Weiters ermöglicht Bio einen geringeren Kalorienbedarf bei gleichen Nährstoffen, und stillende Mütter, die sich hauptsächlich biologisch ernähren, weisen mehr gesundheitsfördernde Fettsäuren in der Muttermilch auf, heißt es dazu bei Bio Austria, der Vereinigung der Biobauern Österreichs.

„Die biologische Lebensmittelproduktion schont Umwelt und Klima, fördert die Produktivität der Böden, ermöglicht Nutztieren ein artgerechtes Leben, steigert die Biodiversität des Saatgutes und begünstigt regionale Entwicklungen“, sieht Dr. Alberta Velimirov vom Forschungsinstitut für biologischen Landbau (FiBL) im Biolandbau ein enormes Potenzial, das sich von der Ökologisierung bis hin zur gesundheitsfördernden Lebensmittelerzeugung erstreckt.

Biologische Landwirtschaft zeichnet sich auch dadurch aus, dass sich in Bio-Lebensmitteln ein erhöhter Gehalt an Vitamin C und phenolischen Verbindungen mit antioxidativer Wirkung finden. Die Ernährung mit biologischen Produkten erhöht den durchschnittlichen täglichen Konsum an Antioxidantien, wobei die Nährstoffdichte von Obst und Gemüse den Kalorienbedarf reduziert: So sind 10 bis 15 Prozent weniger Gesamtkalorienaufnahme notwendig, um die ernährungsphysiologischen Bedürfnisse zu befriedigen.

Wie die Ergebnisse einer europäischen Studie zeigen, wies die Muttermilch von stillenden Frauen, die sich hauptsächlich von biologischen Milch- und Fleischprodukten ernährten, einen um 50 Prozent höheren Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren auf. Zudem belegt eine aktuelle Studie aus den Niederlanden, dass bei Kleinkindern eine Ernährung mit biologischen Milchprodukten das Risiko für Ekzeme um 36 Prozent verringert. Ein wichtiger wissenschaftlicher Nachweis gelang schließlich schwedischen Forschern: Werden menschlichen Krebszellkulturen biologische Erdbeerextrakte hinzugefügt, so kommt es zu einer effektiveren Hemmung des Zellwachstums als mit konventionellen Extrakten.



Presseinformation

Nähere Informationen beim FIBL unter 0650/514 20 22, Dr. Alberta Velimirov, e-mail alberta.velimirov@fibl.org und <http://www.fibl.org/> bzw. bei Bio Austria / Niederösterreich und Wien unter 0676/842 214 354, Ing. Elfriede Berger, e-mail elfriede.berger@bio-austria.at und <http://www.bio-austria.at/>.