

Stellungnahme zu den Aussagen von Herrn Udo Pollmer bezüglich:

„Die große Salatlüge“

- Sendung Stern TV vom 17.01.2007
- Artikel in der Süddeutschen Zeitung Wissen „Die Salatlüge“ vom 27.12.2006

„Folsäure ist ein großer Flop“

- EU.L.E.N-Spiegel, Ausgabe vom 30.11.2006

Herr Pollmer behauptete in der Sendung Stern TV vom 17.01.2007: „Der Nährwert eines Kopfsalates entspricht im Großen und Ganzen einem Glas Wasser mit einem Taschentuch darin.“ Dass Kopfsalat zu 95 % aus Wasser besteht, ist keine neue Erkenntnis von Herrn Pollmer sondern wurde schon 1981 in der „Nutzpflanzenkunde“ von Herrn Prof. Wolfgang Franke ausgewiesen. Dennoch sollte der Vitamin- und Mineralstoffgehalt, der bekanntlich in jedem Lebensmittel „nur“ im Milligramm- oder Mikrogrammbereich liegt, nicht heruntergespielt werden! In 100 g Kopfsalat sind 59 µg Folat enthalten. Dies klingt zwar nach einer sehr geringen Menge, doch eine durchschnittliche Portion von 200 g Kopfsalat enthält somit ca. ein Viertel der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen Tagesdosis von 400 µg Folat (D-A-CH-Referenzwerte). Vor dem Hintergrund, dass im Durchschnitt nur 55 % der deutschen Bevölkerung diese empfohlene Folataufnahme erreichen, leistet der Kopfsalat sowie die gesamten Blattsalate neben der Zufuhr von Ballaststoffen und anderen Inhaltsstoffen vor allem einen wichtigen Beitrag zur Folatversorgung. Somit ist er wohl kaum mit den Inhaltsstoffen eines Papiertaschentuchs vergleichbar! Natürlich stimmt es, dass sich der Folatgehalt der Blattsalate nach wenigen Tagen Lagerung stark verringert. Doch anstatt als Schlussfolgerung vom Salatverzehr abzuraten, sollte besser verstärkt darauf hingewiesen werden, dass Salat und anderes Gemüse frisch verzehrt (und Idealerweise im eigenen Garten angebaut) werden sollte! Die Verbraucherirreführungen durch Herrn Pollmer führen zu keiner Verhaltensänderung in Richtung gesundheitsbewusster Ernährung. Sie untergraben außerdem die Aufklärungsarbeit von Wissenschaftlern und Beratungsfachkräften, die der Bevölkerung Impulse zu einem erhöhten Gemüseverzehr geben.

Auch der Bundesrat ist sich einig, dass die Folsäureversorgung der Bevölkerung dringend verbessert werden muss. Deshalb beschloss er in seiner 829. Sitzung im Dezember 2006, die Bundesregierung um eine gezielte Aufklärungs- und Informationskampagne über die Folgen einer zu geringen Folsäurezufuhr zu bitten. Der Bundesrat betont, dass dabei auch die Prinzipien einer gesundheitsfördernden und ausgewogenen Ernährung und einer vitaminschonenden Nahrungszubereitung vermittelt werden sollten. Der Arbeitskreis Folsäure und Gesundheit unterstützt diese Bitte des Bundesrates, da Folat bzw. Folsäure ein lebenswichtiges B-Vitamin ist, das von grundlegender Bedeutung für Zellwachstum, Zellteilung und Zelldifferenzierung und somit für alle Wachstums- und Entwicklungsprozesse ist. Eine ausreichende Aufnahme an Folsäure ist besonders für die gesunde Entwicklung eines Embryos

unentbehrlich. Ein großer Anteil der jährlich bei Embryos auftretenden Neuralrohrdefekte, eine der am häufigsten auftretenden Fehlbildungen bei Neugeborenen, könnte durch eine erhöhte Folsäurezufuhr vermieden werden. Mindestens vier Wochen vor bis zwölf Wochen nach der Empfängnis sollten Frauen neben einer folatreichen Ernährung 400 µg Folsäure zusätzlich, in Form von Tabletten, zu sich nehmen.

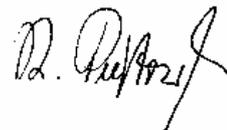
Im Gegensatz zu den wissenschaftlich nicht haltbaren Aussagen von Herrn Pollmer, Folsäure sei zur Vorbeugung von Neuralrohrdefekten ein Flop, sind sich die ausgewiesenen Experten für dieses Ernährungsproblem einig, dass die Wirksamkeit von Folsäure in der Vorbeugung von Fehlbildungen des Neuralrohrs unumstritten ist. Die wichtigsten Studien dazu werden genannt im Konsensuspapier des Arbeitskreis Folsäure und Gesundheit „Gesundheitliche Bedeutung der Folsäurezufuhr“, das 2004 im Deutschen Ärzteblatt veröffentlicht wurde, sowie im Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. „Strategien zur Verbesserung der Folatversorgung in Deutschland“ vom Oktober 2006. Die DGE weist in diesem Positionspapier außerdem darauf hin, dass sich in Ländern, in denen Grundnahrungsmittel seit einigen Jahren mit Folsäure angereichert werden, seit Einführung dieser Maßnahme die Anzahl von Neuralrohrdefekten um 27 – 55 % verringerten.

Der Arbeitskreis Folsäure und Gesundheit besteht aus einem Expertengremium, dessen Mitglieder Vertreter von Behörden, wissenschaftlichen Fachgesellschaften und Universitäten sind. Seine Aufgabe ist es, das präventive Potential von Folat bzw. Folsäure in der Bevölkerung stärker bekannt zu machen und langfristig eine verbesserte Folatversorgung zu erreichen. Aus den genannten Gründen spricht sich der Arbeitskreis Folsäure & Gesundheit für eine folatreiche Ernährung und die Verwendung von mit Folsäure angereicherten Grundnahrungsmitteln wie Mehl oder Salz aus.

Frankfurt, 29.01.2007



Prof. Dr. med. B. Koletzko
Vorsitzender des
Arbeitskreis Folsäure & Gesundheit



Prof. Dr. med. vet. K. Pietrzik
Stellvertretender Vorsitzender des
Arbeitskreis Folsäure & Gesundheit