

FUNKTIONALE LEBENSMITTEL FOLSÄURE IN BACKWAREN

Brot für gesunde Kinder

Immer mehr Lebensmittel werden mit Folsäure angereichert. Die Substanz, die auch «Lebensvitamin» genannt wird, soll gesundheitlichen Problemen vorbeugen. Vor allem für das ungeborene Kind ist der Nutzen erwiesen. Besuch in einer Berner Confiserie, die neu auch Folsäurebrote anbietet.

Routiniert knetet Olivia Jau den Teig. Im Nu entsteht unter ihren flinken Händen ein wohlgeformtes Brot – bereit dafür, alsbald in den Ofen geschoben zu werden. Wer der jungen Bäckereileiterin der Confiserie Eichenberger in Bern über die Schultern schaut, entdeckt auf dem Arbeitstisch in einer Mehlschaufel ein weissliches Pulver. Was aussieht wie ein Resten Mehl, ist Folsäure.

Seit wenigen Monaten werden in der Confiserie Eichenberger einige ausgewählte Spezialbrote mit dieser Substanz angereichert. Folsäure, auch bekannt unter den Namen Vitamin B9 oder «Lebensvitamin», ist wichtig für zahlreiche Stoffwechsellvorgänge, insbesondere für die Zellteilung.

Für Schwangere empfohlen

Aber, mögen kritische Geister einwenden, besteht denn in der reichen Schweiz und angesichts des Überangebots an Nahrungsmitteln bei uns nicht eher die Gefahr, dass wir zu viele Vitamine aufnehmen als zu wenige? Immerhin kommt Folsäure auch natürlich vor – so etwa in Rindfleisch, Innereien, Fisch, aber auch im Spinat, Spargel oder eben auch im Getreide. Doch das genügt oft nicht, sagen Fachleute. Sie berufen sich dabei auf den Ernährungsbericht des Bundesamts für Gesundheit und mehrere Studien – demnach sind grosse Teile der Bevölkerung unterversorgt mit Folsäure.

Die in unserer modernen fleischarmen Ernährung enthaltene natürliche Folsäure reicht vor allem nicht aus für Frauen, die sich ein Kind wünschen. Ein Mangel aber kann – neben genetischen Faktoren – für die Entwicklung des im Mutterleib heranwachsenden Fötus verheerende Folgen haben. Bei zu wenig Folsäure steigt das Risiko, dass sich das Neuralrohr des Babys, also der Wirbelkanal mit dem zentralen Nervensystem, nicht richtig ausbildet: Es kommt zum gefährdeten offenen Rücken (Spina bifida).

Deshalb wird Frauen, die schwanger werden wollen, empfohlen, zusätzlich synthetische Folsäure einzunehmen. (Neu gilt das auch für Männer, weil ihre Spermienqualität ebenfalls profitiert.) Darüber hinaus werden der Folsäure weitere positive Wirkungen zugeschrieben; so soll sie das Risiko für Schlaganfälle und Demenz senken.

Diese Zusammenhänge haben in bereits über 80 Ländern dazu geführt, dass dort dem Mehl immer auch Folsäure beigemischt werden muss. Seit der zwingenden Anreicherung sind in diesen Ländern die Spina-bifida-Fälle um 46 Prozent gesunken.

In der Schweiz scheiterte eine obligatorische Folsäureanreicherung des Mehls bisher: Vor rund 20 Jahren gab es zwar einmal ein entsprechendes Postulat des parteilosen Zürcher Nationalrats Roland Wiederkehr. Doch der Vorstoss wurde dann doch nicht weiterverfolgt. Hauptargument der Skeptiker: Die Wahlfreiheit der Konsumenten wäre bei einem Obligatorium nicht mehr gewährleistet.

In der Schweiz freiwillig

Seither setzt sie die Stiftung Folsäure Schweiz für die freiwillige Anreicherung von Lebensmitteln ein. An der Spitze der Organisa-



Knusprig und gesund: Olivia Jau, Bäckereileiterin bei der Berner Confiserie Eichenberger, nimmt Zehnkornbrote aus dem Ofen, die mit Folsäure angereichert sind.

Andreas Blatter



Nützliche Zutat: Folsäure. *abl*

«Wenn die Kundschaft einen Mehrwert hat, machen wir gerne mit.»

Daniel Eichenberger, Inhaber/Geschäftsführer der Confiserie Eichenberger AG, Bern

tion steht seit der Gründung im Jahr 2000 die ehemalige Skirennfahrerin und selbst betroffene Maria Walliser (siehe Text unten).

Migros & Co. mit im Boot

Der Erfolg kann sich sehen lassen: In den letzten Jahren sind die Fälle von Spina bifida leicht zurückgegangen; auf tausend Geburten gibt es noch rund einen Fall. Mittlerweile verfügt die Stiftung über namhafte Partner – darunter der Grossverteiler Migros und zahlreiche andere Firmen der Lebensmittelbranche wie et-

wa Hug, Nahrin oder Dar-Vida. Sie alle sorgen dafür, dass das Angebot an folsäurehaltigen Lebensmitteln steigt – inzwischen sind es über 300 Produkte.

Auch die Schweizer Bäcker ziehen mit. In der Region Bern, Freiburg, Solothurn führen bereits 14 Betriebe spezielle Folsäurebrote in ihrem Angebot. «Wir wollen zwar nicht zum Reformhaus werden», sagt Daniel Eichenberger, Chef der Berner Confiserie Eichenberger. «Aber wenn die Kunden einen Mehrwert haben, machen wir gerne mit.»

Stefan Aerni

MARIA WALLISER

«Früher wusste kaum jemand, welche Folgen ein Folsäuremangel haben kann»



Kämpfernaturen: Ex-Skiprofi Maria Walliser mit Tochter Siri. *K. Reichenbach/SI*

«Eine sinnvolle Sache»

Nicht einmal die Hälfte der Schweizer Frauen weist in der Schwangerschaft einen genügend hohen Folsäurespiegel auf, sagt Gynäkologieprofessor Daniel Surbek.

Herr Surbek, welche Rolle spielt Folsäure für unsere Gesundheit?

Daniel Surbek: In vielen Entwicklungsphasen eine ganz entscheidende, insbesondere aber bei der Entwicklung des Neuralrohres und des Herzens zu Beginn der Schwangerschaft.

Finden Sie es sinnvoll, wenn Lebensmittel mit Folsäure angereichert werden?

Ja, absolut. Obwohl in einer Schwangerschaft immer Folsäure empfohlen wird, zeigen Studien, dass weniger als die Hälfte der Frauen rechtzeitig Folsäure einnimmt. Dabei wissen wir, dass der Folsäurespiegel bereits zu Beginn der Schwangerschaft genügend hoch sein sollte.

Dann empfehlen Sie Frauen, die ein Kind wollen, zusätzlich Folsäure einzunehmen?

Unbedingt. Mindestens 400 Mikrogramm täglich. Folsäure ist am wirksamsten in Kombination mit einem Multivitaminpräparat. **Neuerdings sollen auch Männer von Folsäure profitieren?**

Ja, auch hier gibt es Studien, die die Wichtigkeit der Folsäure für die Spermienqualität aufzeigen. **Besteht denn nicht auch die Gefahr, dass es – durch die Anreicherung von immer mehr Lebensmitteln – zu Folsäureüberdosierungen kommt?**

Nein, es gibt schon jahrelange Erfahrung in anderen Ländern, die



Professor Daniel Surbek (54), Co-Klinikdirektor und Chefarzt Frauenklinik Inselspital in Bern.

ein Programm mit Folsäurezusatz in Grundnahrungsmitteln haben wie in den USA oder in Kanada.

Zeigt die Präventionsoffensive tatsächlich auch Früchte?

Zu beziffern ist das schwer. Die Fälle von Spina bifida haben in der Tat aber abgenommen. Ein Grund dafür ist allerdings auch, dass die Fehlbildung heute früh entdeckt werden kann und sich Frauen zunehmend bei dieser Diagnose für einen Schwangerschaftsabbruch entscheiden.

Interview: sae

Neue Alben

POP

Der Doyen und die fallenden Blätter



Van Morrison, Keep Me Singing

Ist es die Altersmilde? Jungtönte Van Morrison eigentlich nie, höchstens etwas ärgerlich, später grummelig und introvertiert. Seine Meisterwerke wie «Astral Weeks» und «Moondance» liegen lange zurück, doch auf seinem neuen Album findet der 71-jährige Ire zur grossen Form zurück. Morrison schmiegt sich an rundliche Popsongs voller herbstlicher Milde und haucht ihnen Leben ein. Geigen seufzen, Pianos trällern. Van «the Man» scheint damit zufriedener und lässt keine Bitterkeit zu, allenfalls Wehmut über die fallenden Blätter. Doch ansonsten spielt der Blues hier höchstens die Rolle als diskreter Hausfreund. Ein unverwechselbarer Sänger war er schon immer, doch mit diesem Album wird Van Morrison definitiv zum Doyen des weissen Soul. (Caroline)

WORLD MUSIC

Señor Mendoza bittet zum Tanz



Orquesta Mendoza, Vamos a Guarachar!

Wenn Sergio Mendoza ruft, tanzt Manu Chao mit Flaco Jimenez, und die Cumbia räkelt mit dem Rock. Der Verbündete der allseits geschätzten Wüsten-Mariachis von Calexico und umtriebige Leader seiner eigenen Band mag es bei seinem mexikanisch inspirierten Bandprojekt gern multikulturell. Seine Homebase Tucson, Arizona, hat durchaus auch ihre urbanen Kulturen, und so mischt sich hier speediger Grossstadt-Ska mit staubtrockenem Wüsten-Mambo und psychedelischen Pilzen. Dieses üppig angeordnete Album lädt zum Tanz, und wem es bei diesen Temperaturen zu heiss wird, der erfrischt sich an der Coolness des ausgefuchsten Orchesters. (Glitterbeat)

BLUEGRASS

Der Teufel spielt Dogma



The Devil Makes Three, Redemption and Ruin

Mit seinem eigenwilligen Sound hat es dieses Trio aus Kalifornien zwar schon bis auf Platz 1 der amerikanischen Bluegrass-Charts geschafft – doch von einem eigentlichen Durchbruch in den Mainstream kann noch nicht die Rede sein. Das mag daran liegen, dass sich The Devil Makes Three nicht wirklich festlegen wollen: Einflüsse vom Ragtime bis zum Blues sind auszumachen. Für ihr neues Album grubelten sie tief in ihren Plattensammlungen und coverten den mythischen Deltablues von Robert Johnson ebenso wie den tiefen Kellersound von Tom Waits. Das Album ist eine Art musikalisches Dogma-Kino: Erlösung oder Ruin waren die beiden Themen, zu denen die Band ihre Songs aus dem Americana-Fundus auswählte. Entweder, oder. Keine Kompromisse. Diese konsequente Haltung sorgt für Spannung. (New West)

Samuel Mumenthaler