

## Studie bestätigt: Biolebensmittel sind gesünder



### Bio hat weniger Schwermetalle und schützt vor Krankheiten

**Bioland, Mainz, 14. Juli 2014 | Bio-Lebensmittel sind gesünder. Sie enthalten weniger Schwermetalle und mehr Antioxidantien. Dies ist das eindeutige Ergebnis einer brandneuen Studie der Universität Newcastle. Dabei haben die Wissenschaftler 343 Studien ausgewertet und die Inhaltsstoffe von biologisch und konventionell angebauten Feldfrüchten verglichen. „Mit Bio leben die Menschen gesünder. Der Kauf von Biolebensmitteln hat nicht nur einen gesundheitlichen Nutzen, sondern auch einen Vorteil für die Umwelt“, sagt Jan Plagge, Präsident von Bioland e.V., über die eindeutigen Ergebnisse.**

Die Studie belegt, dass die Konzentration an Antioxidantien wie Polyphenolen in biologisch angebauten Kulturen 18 bis 69 Prozent höher ist als in konventionell erzeugten. Je dichter der Nährstoff- und Antioxidationsgehalt, desto mehr zählt jeder Bissen Obst und Gemüse, ohne dabei mehr Kalorien zu sich nehmen zu müssen. Antioxidantien schützen vor freien Radikalen, die Körperzellen angreifen. Diese Stoffe sind also sehr nützlich, da sie einen Schutz gegen zahlreiche Beschwerden bieten: Herz-Kreislauf-Krankheiten, neurodegenerativen Krankheiten sowie einige Formen von Krebs.

Biolebensmittel bieten aber noch weitere Vorteile für die Gesundheit:

- 48 Prozent weniger Kadmium (giftiges Schwermetall)
- 10 Prozent weniger Gesamtstickstoff
- 30 Prozent weniger Nitrat
- 87 Prozent weniger Nitrit

Zudem bestätigt die Studie die viel geringeren Pestizidrückstände bei Bioprodukten.

Die Ergebnisse widersprechen einer 2009 von der UK Food Standards Agency (FSA) in Auftrag gegebenen Studie, die festgestellt hat, dass es keinen signifikanten ernährungsphysiologischen Nutzen durch biologische Lebensmittel gäbe. Diese Schlussfolgerung gründet jedoch auf nur 46 Publikationen zu Nutzpflanzen, Fleisch und Milchprodukten, während die jetzt publizierte Meta-Analyse auf 343 wissenschaftlich begutachteten Publikationen basiert.

„Biolebensmittel entlasten bei gesundheitsbewussten Verbrauchern auch die Haushaltskasse. Anstatt teure Pillen und zweifelhafte Nahrungsergänzungsmittel zu kaufen, genügt eine ausgewogene Ernährung mit Biolebensmitteln. Biolandbau ist das Landbausystem der Zukunft. Gut für Umwelt, Tier und den Mensch“, bringt es Plagge auf den Punkt.

Unter <http://research.ncl.ac.uk/nefg/QOF> bekommt man Einsicht in das gesamte Paper, zudem weitere Informationen und Anhänge, sowie Zusammenfassungen in Englisch, Deutsch, Französisch, Italienisch, Griechisch, Polnisch, Tschechisch und Finnisch.

[www.bioland.de](http://www.bioland.de)

14 Juli 2014

**Fenster schliessen**