



Ist Bio wirklich besser?

Ergebnisse einer Studie von Dr. Alberta Velimirov und Dr. Werner Müller aus www.ernte.at

Am besten Bio?

Am besten Bio, so fassen die Autoren die Studie zur Qualität biologischer Lebensmittel zusammen. Was die KonsumentInnen immer schon vermutet haben, bestätigt sich in den bisherigen Untersuchungen zum Qualitätsvergleich von Lebensmitteln biologischer und konventioneller Herkunft. „Sich biologisch ernähren“ bedeutet nicht nur eine erhöhte Zufuhr an bioaktiven Inhaltsstoffen sondern auch ein erheblich reduziertes Risiko im Zusammenhang mit Biozidrückständen, Nitrat, Zusatzstoffen bei der Produktion und gentechnisch veränderte Organismen (GVO´s).

Mit Bio gesünder leben?

Eine aktuelle Studie erfasste subjektive und analytisch nachweisbare Veränderungen durch eine Umstellung der Ernährung auf biologische Lebensmittel in einem Kloster. Die Untersuchungspersonen berichteten von einer Abnahme körperlicher Beschwerden, zugleich fand man im Blut eine signifikante Erhöhung „Natürlicher Killerzellen“, die zur Abwehr von Virus- und Krebszellen beitragen.

Fakten zur Qualität biologisch erzeugter Lebensmittel

Viel wurde bisher über die Qualität von Bio-Lebensmitteln spekuliert. Diese Ergebnisse der Studien erlauben erstmals deutliche Aussagen über die Qualität von Bio-Lebensmitteln. Beurteilt wurden Inhaltsstoffe, Rückstände, integrative Qualitätsparameter sowie die Auswirkungen biologischer Landwirtschaft auf Mensch und Tier. Nicht zuletzt wurden sensorische Tests einbezogen: denn geschmackvolle Lebensmittel erhöhen auch das Wohlbefinden

Studienergebnisse

- o Deutlich mehr Vitamine, mehr Mineralstoffe, weniger Schwermetalle
- o Mehr sekundäre Pflanzenstoffe 10-50% höher einschätzen als bei konventionellem Anbau. Diese sekundären Pflanzenstoffe können vielfach gesundheitsfördernd wirken – etwa Krebs vorbeugen, das Immunsystem stimulieren, den Blutdruck regulieren und Bakterien hemmend, antiviral und antioxidativ wirken.
- o Deutlich höhere Trockenmassegehalte Bio-Gemüse wachsen langsamer, enthalten weniger Wasser und haben daher deutlich höhere Trockensubstanzgehalte.
- o Deutlich weniger Nitrat Biologisch gezogenes Gemüse speichert deutlich geringere Mengen an Nitrat.
- o Deutlich geringere Pestizid-Rückstände und Antibiotikarückstände Die Rückstandsgehalte in Lebensmitteln aus biologischem Landbau unterscheiden sich von konventionell erzeugten Lebensmitteln signifikant. Eine aktuelle deutsche Erhebung zeigt, dass in konventionellen Lebensmitteln häufig Rückstände nachgewiesen werden (im Jahr 2002 75 %), während Öko-Lebensmittel zu 93% ohne Befund waren.
- o Kaum Lebensmittelzusatzstoffe Ein grundsätzlicher Unterschied zwischen konventioneller und biologischer Verarbeitung besteht darin, nur zur Verarbeitung unbedingt notwendige, sowie gesetzlich vorgeschriebene Stoffe zu verwenden.
- o Frei von Bestrahlung Fütterungsversuche bei Tieren mit bestrahlten Lebensmitteln zeigten negative Effekte wie weniger Nachkommen, verfrühter Tod, Totgeburten, Tumorbildungen, Mutationen und andere Genschäden, Mangelerscheinungen, Wachstumsstörungen, Schädigungen an Leber, Niere, Reproduktionssystem, Störungen des Immunsystems durch signifikante Reduktion der weißen Blutkörperchen.
- o Bio-Gemüse und -Obst schmeckt besser Bei Verkostungstests haben organisch gedüngte Proben generell eine bessere Bewertung.
- o Deutlich bessere Haltbarkeit
- o Tiere bevorzugen Bio-Getreide In Futterwahlversuchen bevorzugten Kaninchen, Hühner und Ratten biologische Gemüse und Getreide. Die Fruchtbarkeit von Zuchtstieren, Kaninchen, Hühnern- und Laborratten, die biologisch gefüttert wurden, war signifikant gesteigert.
- o Günstigere Fettsäurezusammensetzungen Fleisch und Milch von Wiederkäuern waren besonders reich an konjugierter Linolsäure (CLA). Der CLA wird ein krebshemmendes und antiarteriosklerotisches Potenzial zugeschrieben. Durch Weidehaltung wird der Gehalt von Omega-3-Fettsäuren im Fleisch von Rindern und Schafen 4-fach erhöht. Höherer Gehalt an essenziellen Aminosäuren
- o Höhere ernährungsphysiologische Qualität bei Eiern Lecithin- und Fettgehalt war bei Bio-Eiern höher. Die Carotinoidgehalte bei Bio-Eiern waren signifikant erhöht.
- o Geringere Aflatoxin-Belastung In mehreren Untersuchungen hatte konventionelle Milch eine höhere Aflatoxin-Belastung als Bio-Milch. (Aflatoxin ist ein Pilzgift mit krebserregender Wirkung.) Geringere

Mykotoxin-Belastung Weizenproben aus biologischer Landwirtschaft wiesen eine geringere Belastung mit Fusarien-Toxinen auf.

- Gentechnikfrei
- Tierische Bio-Produkte Die Tiere haben ausreichend Stallfläche, Einstreu und das ganze Jahr über – mind. 200 Tage - Auslauf ins Freie. In der biologischen Tierfütterung dürfen nur natürliche Futtermittel verwendet werden, das Futter stammt (meist) aus hofeigener Produktion. Tierkörpermehle (gelten als Überträger von BSE), Milchaustauscher und Medikamentenbeigaben sind verboten. Anpassungsfähige, vitale Rassen werden bevorzugt. Wird ein Tier doch krank, wird vorrangig homöopathisch und mit naturheilkundlichen Methoden behandelt. Bei Einsatz von schulmedizinischen Medikamenten ist die Einhaltung der doppelten Wartefrist vorgeschrieben, ehe Fleisch, Milch oder Eier in den Verkehr gebracht werden dürfen. Hormone zur Brunstsynchronisation sind untersagt. Verbot von Stromstößen und Beruhigungsmedikamenten beim Transport zum Schlachthof. In der biologischen Tierhaltung sind gentechnische Eingriffe und Embryotransfer verboten.