

# Das Image von Superhelden?

**Chiasamen, Avocado oder Quinoa – eine repräsentative Befragung des BfR zeigt, was die Bevölkerung in Deutschland unter dem Begriff „Superfood“ versteht.**

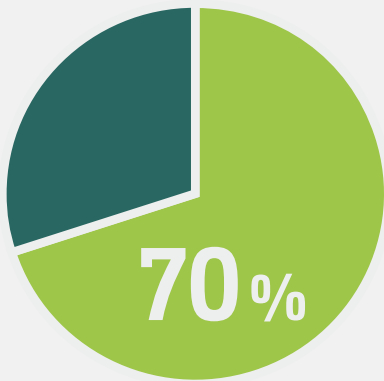


## Einer von drei

Befragten verzehrt Superfood-Produkte mindestens einmal in der Woche – am beliebtesten sind **Avocado** und **Chiasamen**.

Circa 40 % geben an, Superfoods gar nicht zu konsumieren.

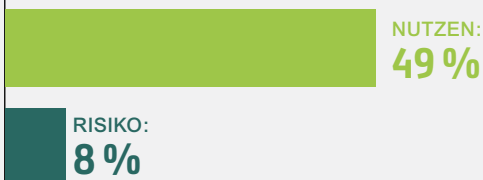
Zugrunde liegende Studie:  
Repräsentative Online-Umfrage von 1.006 Personen (deutschsprachige Bevölkerung ab 14 Jahren) im Juli/August 2020



der Menschen in Deutschland haben schon einmal von dem Begriff „Superfood“ gehört. Dabei denken die meisten an **gesunde Lebensmittel** und solche mit einem **hohen Vitamingehalt**.

Vor allem importierte Lebensmittel werden als Superfood angesehen. So werden **Chiasamen** häufiger mit dem Label „Superfood“ versehen (70 %) als **Leinsamen** (53 %) – obwohl beide ein ähnliches Nährstoffprofil aufweisen.

Der **Nutzen** für die Gesundheit von Superfoods wird deutlich höher eingeschätzt als ihr gesundheitliches Risiko. Am ehesten werden bedenkliche Inhaltsstoffe als **mögliches Risiko** gesehen.



Anteil Antwort „(sehr) hoch“, Werte 4 + 5 auf einer Skala von 1 bis 5

## „Superfood“

Der Begriff ist rechtlich nicht bestimmt. Genehmigungsverfahren sind hauptsächlich für sogenannte „Novel Foods“ vorgeschrieben – also für Lebensmittel, die vor 1997 in der EU kaum für den Verzehr verwendet wurden. Zu dieser Gruppe zählen manche Superfoods wie Chiasamen. Auch wenn der positive Effekt dieser Lebensmittel für die Gesundheit meist überwiegt, können bestimmte Inhaltsstoffe und Kontaminanten bei übermäßigem Verzehr der Gesundheit schaden. In manchen Fällen können Superfoods Überempfindlichkeits- oder allergische Reaktionen auslösen.



## 2 von 5

Befragten denken, dass Superfood-Produkte auf gesundheitliche Unbedenklichkeit **getestet werden**, bevor sie auf den deutschen Markt kommen.

© N E O S T I A / shutterstock.com

Mehr erfahren:

[www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de) > Publikationen > BfR-Verbrauchermonitor > BfR-Verbrauchermonitor 2020, Spezial Superfoods

Mitteilung Nr. 052/2020 des BfR vom 18. November 2020