

FOOD FORUM

ERNÄHRUNG
GESUNDHEIT



In Kooperation mit NUTRITION HUB,
Deutschlands größter Community
für Ernährungsexperten

Was tut sich gerade in der Food-Community? Szene-Insights und Leserkommentare.

SZENE-INSIGHTS

Nutrition Hub's Top-News aus der Ernährungsbranche

Konsumenten werden anspruchsvoller. Sie geben sich nicht mehr mit Standardware zufrieden, sondern wünschen sich Produkte, die nachhaltig, vegan und gesund sind. Doch vielen großen Unternehmen fällt es schwer, schnell



auf diese Wünsche zu reagieren. Eine super Chance für Start-ups. Denn sie haben oft deutlich mehr Mut zur Entwicklung von innovativen Produkten, die den Konsumentenbedürfnissen entsprechen. Und schaffen es auch, sie innerhalb weniger Monate marktfähig zu machen. Der letzte Schritt ist dann aber für viele schwierig: Wie kommt das fertige Produkt in die Supermarktregale? Dieser Frage hat sich NX-Food angenommen. Die 2018 gegründete Plattform der Metro-Gruppe bietet Start-ups die Möglichkeit, ihre Produkte bei Metro Cash and Carry in Deutschland und Österreich, bei den Real-Märkten und im Bistro-Magazin der Eurowings-Flüge zu präsentieren.

Wenn auch ihr gerade dabei seid, ein innovatives Food- oder Getränke-Start-up aufzubauen, dann schaut euch auf jeden Fall mal den NX-Food-Accelerator an! Er ist eine Riesenchance den Handel anzutesten. Zugleich lernt ihr dabei auch eine Menge über die Vermarktung eures Produkts.

Mit gesunder Ernährung zu mehr hormoneller Balance in den Wechseljahren – und das step by step, so lautet die Philosophie des jungen Berliner Unternehmens XbyX, das 2019 von den beiden Powerfrauen Peggy Reichelt und Monique Leonhardt gegründet wurde. Das XX im Firmennamen steht dabei für die weiblichen Chromosomen. Deren Einzigartigkeit hat die Gründerinnen inspiriert, speziell für Frauen ab 40 Jahre innovative pflanzenbasierte Produkte zu entwickeln, deren Wirkstoffkombinationen typische Begleiterscheinungen der (Peri-)Menopause und hormonelle Disbalancen reduzieren. Seit Februar sind die ersten Produkte nun auf dem Markt, neben einem Protein-Superfood-Shake für mehr Energie auch einige Pflanzenextrakte mit diversen Vitalstoffen und Adaptogenen für klares Denken, innere Gelassenheit und volle Lust. Ein großes Anliegen ist es den Gründerinnen aber auch, Frauen mit Wissensvermittlung, Community und umfangreichem Audio Kurs auf www.xbyx.de durch die Wechseljahre zu begleiten.

Wir finden das Thema super und sind gespannt, wie es in den kommenden Monaten und Jahren angenommen wird.



Anfang Februar fand in Berlin ein Experten-Symposium zum Thema Zucker, Zuckeralkohole und Süßstoffe statt. Organisiert wurde die Veranstaltung von der Society of Nutrition and Food Science (SNFS), unter Vorsitz von Professor Dr. Jan Frank aus Hohenheim. Zu Gast war auch die Professorin Dr. Hannelore Daniel, die in ihrem Vortrag darauf hinwies, dass viele Studien um die Wirkung von Zucker nicht eindeutig genug seien. So werden Versuche häufig an Tieren, meist Mäusen, durchgeführt. Hinzukommt, dass



die Glukose/Fruktose-Dosierungen bei den Tierversuchen oft viel zu hoch sind. Auf den Menschen übertragen würden sie im Kilogramm-Bereich liegen, was in der Praxis nicht konsumiert wird. Bei der Diskussion über die Alternativen von Zucker fanden wir vor allem die Aussagen zu Erythrit und Xylit interessant. Beide haben hohe Süßkraft, sind gut verträglich und wirken nur kaum (Xylit) bis gar nicht (Erythrit) auf den Blutzucker. Allgemeines Credo: Beide Süßungsmittel werden oft zu Unrecht verteufelt. Laut Dr. Anne Christin Meyer-Gerspach von der St. Clara Forschung AG in Basel wirkt Xylit sogar probiotisch und ist daher gut für unsere Darmbakterien.



Eugenia Alfina

Für die Ernährungswissenschaftlerin aus Leidenschaft ist eine personalisierte Ernährung die Zukunft. Um sie aus dem Nischendasein herauszuholen und allen zugänglich zu machen, hat sie daher eine Mission: wissenschaftliche Fakten zu diesem Thema leicht verständlich aufzubereiten und zu präsentieren

Ernährungswissenschaft hat Eugenia Alfina, 32, schon immer interessiert. Doch zunächst studierte sie Biologie und schloss mit dem Bachelor ab. Erst danach schlug sie die Ernährungsrichtung ein. Für ihren Master erforschte sie die Auswirkungen von pflanzlichen Antioxidantien auf Darmkrebs. Ihre Leidenschaft für die Wissenschaft brachte sie 2015 nach Potsdam ans Deutsche Institut für Ernährungsforschung (Dife). Hier befindet sie sich gerade in den Endzügen ihrer Promotion, in der es um die Auswirkungen von Adipositas und Diabetes auf den Hirnstoffwechsel geht.

Zugleich arbeitet Eugenia Alfina seit Herbst 2019 als leitende Wissenschaftlerin beim Berliner Start-up Baze, das sich dem Thema der personalisierten Ernährung widmet. Denn personalisierte Interventionen gelten inzwischen als wirksames Mittel, um chronischen Erkrankungen wie z. B. Diabetes und Herzkrankheiten vorbeugen zu können. DNA- und Mikrobiom-Analysen sowie Bluttests für zu Hause stehen dabei an der Spitze der Innovationen. So bietet auch das junge Unternehmen Baze einen Bluttest an, mit dem sich genau feststellen lässt, welche Vitamine und Mineralstoffe dem Körper feh-



Immer neugierig auf neue Gerichte und Aromen: Eugenia Alfina lässt es sich auf dem Levinsky Markt in Tel Aviv schmecken

len und – abgestimmt auf den ermittelten Bedarf – supplementiert werden sollten.

„Wir Menschen teilen uns zwar alle dieselbe grundlegende Physiologie, wissenschaftliche Studien belegen jedoch zunehmend, dass wir individuell recht unterschiedlich auf dieselben Nährstoffe reagieren. Faktoren wie der Nährstoffgehalt des Bluts, der Genotyp, die Zusammensetzung des Mikrobioms und unser Lebensstil haben offenbar großen Einfluss darauf, wie wir

werden. „Wissen muss handlungsorientiert aufbereitet werden und die daraus folgenden Empfehlungen müssen in den Alltag leicht integrierbar sein, um eine Verhaltensänderung zu erreichen“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin. „Denn nur wenn die Empfehlungen auch in die Tat umgesetzt werden, ist die Wirksamkeit eines maßgeschneiderten Ansatzes garantiert.“ Die zweite Herausforderung ist in ihren Augen, Supplemente und andere Ernährungs-

Wir Menschen teilen uns zwar alle dieselbe grundlegende Physiologie, wissenschaftliche Studien belegen jedoch zunehmend, dass wir individuell recht unterschiedlich auf dieselben Nährstoffe reagieren.“

die Nährstoffe verstoffwechseln“, erklärt Eugenia Alfina. Ihrer Ansicht nach versprechen deshalb personalisierte Ernährungsberatung, -Produkte und Dienstleistungen bei der Gesundheitsvorsorge erfolgreicher zu sein als generische Ansätze.

Und welche große Herausforderung in der Umsetzung sieht die junge Wissenschaftlerin für die Zukunft? „Die erste Herausforderung wird sein, die riesigen Mengen an Informationen, die sich aus den personalisierten Ansätzen ergeben, effektiv zu verarbeiten und zu kommunizieren.“ Eugenias tägliche Arbeit bei Baze besteht deshalb darin, sich auf den neuesten Stand der Ernährungsforschung zu bringen, also alle wissenschaftlichen Paper dazu zu lesen und die Informationen so zu übersetzen, dass sie wissenschaftlich korrekt sind und trotzdem auch von jedem Laien verstanden

produkte für jeden zugänglich zu machen. „Wir wissen, dass die Qualität der Ernährung und das Risiko, chronische Krankheiten zu entwickeln, mit sozialen Ungleichheiten verbunden sind. Um eine nachhaltige Wirkung zu erzielen, müssen personalisierte Ernährungsdienste aus dem Nischendasein herauskommen und zu erschwinglichen Instrumenten der Primärprävention werden.“

» Fazit von Nutrition Hub:

Bei beiden Punkten stimmen wir Eugenia Alfina vollkommen zu. Personalisierte Ernährung ist ein Fachgebiet der Zukunft und wir sind überzeugt, dass die engagierte Ernährungswissenschaftlerin mit ihrer Expertise und ihrer Passion für dieses Thema einen großen Beitrag zur Meisterung der bevorstehenden Herausforderungen leisten wird.