

Sehr geehrter Herr Bundesminister Alois Stöger!

In der vorliegenden Fassung der österreichischen Ernährungspyramide habe ich einige Aussagen über Honig gefunden, welche nicht dem aktuellen Stand der Wissenschaft entsprechen. Und zwar im Anhang des Ernährungsfolders im Kapitel „*Schluss mit den Gerüchten*“ behaupten Fr.Mag.Sabine Bisovsky und Fr.Mag.Eva Unterberger (übernommen aus deren Buch: Aufgedeckt! Gerüchteküche und Ernährungsmythen):

Ist Honig der „bessere“ Zucker?

„Nein, Kalorien- und Karieseffekt sind gleich. Vitamin- und Mineralstoffgehalt im Honig sind unbedeutend. „Honigenzyme“ werden durch die Magensäure zerstört und können keinerlei „positive Wirkung“ mehr ausüben.“

Als Arzt für Allgemeinmedizin, Hobbyimker und Mitverfasser einer Ernährungsstudie mit Honig kann ich diese Behauptungen der beiden Autorinnen, welche mit ihrer Ernährungsagentur im Bereich der Wissenschafts-PR für große Nahrungsmittelkonzerne wie Unilever und Danone arbeiten, nicht unkommentiert stehen lassen, denn sie sind schlichtweg falsch.

Tatsache ist : Honig hat deutlich weniger Kalorien als Zucker. 100g Honig liefert etwa 75 kcal weniger als die gleiche Menge Zucker. Berücksichtigt man, dass die Süßungskraft von Blütenhonig um etwa 30 Prozent höher ist, als bei Haushaltszucker, kann anstelle von 100g Haushaltszucker bei gleicher Süße nur 70g Honig verwendet werden und somit 172 kcal eingespart werden, das entspricht immerhin einem Einsparpotential von 17 Stk. Würfelzucker. Aufgrund des besonderen Zuckerspektrums im Honig (Glucose, Fruktose, Maltose und verschiedene Oligosaccharide) liegt der glykämische Index (GI) je nach Honigsorte bei ca. 55. Somit ist der Honig als Lebensmittel im mittलगlykämischen Bereich einzustufen, im Vergleich dazu hat Zucker einen GI von 100 und ist hochglykämisch. Auch bewirkt die verzögerte Aufnahme der Zuckerverbindungen nach einer Honigmahlzeit, dass der Heißhunger nach Süßem für Stunden gestillt ist. Nach einem zuckerreichen Snack tritt aufgrund des raschen Blutzuckeranstieges und dem damit verbundenen hohen Insulinspiegel sehr rasch wieder ein Verlangen nach mehr auf. Dies kann jeder im Selbstversuch (1 Rippe Milkschokolade versus 2 TL Honig) testen und spüren.

Ist der Karieseffekt von Honig und Zucker gleich?

Nein. Aufgrund der Honigenzyme, welche in der Mundhöhle auch noch in verdünnter Form ihre Wirkung entfalten können, wird das Wachstum von Plaquebakterien gehemmt. Dies haben neuseeländische Forschungen aus dem Jahr 2001 gezeigt.

Sind Vitamin- und Mineralstoffgehalt im Honig unbedeutend?

Nein. Honig enthält zwar außer den Zuckerverbindungen prozentuell nur kleine Mengen an Vitaminen (v. a .B-Vitamine und Vitamin C) und Mineralstoffen (v. a. Eisen, Magnesium, Kalium, Calcium, Mangan und Kupfer). Der Vitamin-B-Gehalt ist aber durchaus vergleichbar mit den meisten Obst- u. Gemüsesorten. 4 Esslöffel Honig (100g) decken 8,6% des täglichen Fe-Bedarfes, durch die gleichzeitige Anwesenheit von VIT C wird das 3-wertige Eisen in 2-wertiges umgewandelt und im Darm somit deutlich besser resorbiert. Mineralstoffreiche Waldhonige liefern dem Körper viel Magnesium und Kalium (gesamt ca.100mg pro 100g Honig).

Nationaler Aktionsplan Ernährung

NAP.e / Konsultationsentwurf



Im Konsultationsentwurf zum Nationalen Aktionsplan Ernährung findet sich der Honig noch gleichberechtigt mit anderen wertvollen Lebensmitteln auf der Titelseite. Im Endbericht schließt sich der wissenschaftliche Beirat dem Urteil von Fr.Bisovsky und Fr.Unterberger der Ernährungsagentur Essenziell an, Honig sei nicht der „bessere“ Zucker und sinngemäß somit ein leerer Kalorienträger.

Herr Bundesminister, wie erklären Sie sich diese 180 Grad-Wendung gegen den Wert des Honigs?

Hat sich der wissenschaftliche Beirat ausreichend mit diesem Lebensmittel beschäftigt?

Tatsache ist, dass Imker bzw. Imkereiverbände aufgrund der im Vergleich zu den großen Nahrungsmittelkonzernen geringen Wertschöpfung mit Honig, keine Lobbyarbeit leisten können und auch nicht potenzielle Kunden einer Ernährungsagentur sind.

Tausende Imkerinnen und Imker in Österreich treffen diese falschen Aussagen über Honig in der österreichischen Ernährungspyramide wie eine Ohrfeige. Im Bewusstsein und in der Absicht wertvolle Lebensmittel aus dem Bienenvolk zu gewinnen, leisten die Imkerinnen und Imker Österreichs mit viel Einsatz und Engagement bei den Bienen unersetzliche Arbeit für Artenvielfalt, für eine flächendeckende Bestäubungstätigkeit im Obstbau und in der Landwirtschaft. Sie haben dabei mit vielen Problemen durch geänderte Umweltbedingungen (Umstrukturierung in der Landwirtschaft, Bienensterben) zu kämpfen.

Herr Minister Stöger, es liegt in Ihrem Verantwortungsbereich, die falschen Aussagen über das Lebensmittel Honig in der österreichischen Ernährungspyramide zu korrigieren, um die Motivation tausender Imkerinnen und Imker für eine flächendeckende Bienenzucht und somit für eine ausreichende Nahrungsgrundlage in unserem Land zu erhalten.

Dr.Johann Puttinger, Arzt für Allgemeinmedizin
 gemeinsam mit Fr.Dipl.oecotroph.Renate Frank
 Verfasser einer Ernährungsstudie mit Honig 2006
 Schulstraße 75, 5261 Uttendorf

Quellennachweis:

Renate Frank: Honig köstlich und gesund; Ulmer Verlag 2005

Renate Frank, Karin Schinhan-Kumpfmüller, Johann Puttinger, Anton Reitingner: Wirkung von Honig auf das Immunsystem und Gesundheit; Zeitschrift Ernährung & Medizin Hippokrates Verlag 2007