

■ Nahrungsergänzungsmittel - eine Produktübersicht von A-Z

Nopal

Nopal ist der mexikanische Name für den Feigenkaktus (Opuntia), eine Kakteenart mit essbaren Früchten, den so genannten Kaktusfeigen. Auch die jungen Blätter eignen sich zum Verzehr und gehören zur typisch mexikanischen Küche.

Die Werbung

Unter dem Begriff "Nopal" werden verschiedene Produkte angeboten. Meist handelt es sich um Zubereitungen aus getrockneten Blättern, Stängeln oder Blüten. Angepriesen werden sie als Hilfe zur Gewichtsreduktion, aber auch zur Behandlung von Diabetes und zur Senkung des Cholesterinspiegels. Für Nopal-Saft werden je Liter um die 40 Euro verlangt; für 120 Kapseln zahlt man zwischen 17 und 40 Euro; 100 Gramm Kaktuspulver kosten zwischen 7 und 17 Euro.

Die Wirklichkeit

Nopal hat einen hohen Gehalt an Faserstoffen (Ballaststoffen) und wirkt dadurch verdauungsfördernd und leicht sättigend. Außerdem wartet der Feigenkaktus mit Mineralstoffen wie Calcium und Magnesium sowie [Pflanzensterinen](#)¹ (Beta-Sitosterin) und [Flavonoiden](#)² auf. Wie viele und welche der ursprünglichen Nährstoffe tatsächlich noch in den Zubereitungen als Nahrungsergänzungsmittel enthalten sind, lässt sich nicht sagen. 100 Gramm der Pflanze lassen sich, obwohl der Wassergehalt 80 Prozent beträgt, nicht in einer Kapsel mit 2 Gramm Pulver unterbringen. Standardisierte, kontrollierte Zubereitungen und Wirknachweise sind für Nahrungsergänzungsmittel nicht vorgeschrieben; die gibt es nur für Arzneimittel.

Nopal hat möglicherweise eine Blutzucker senkende Wirkung. Trotzdem sind derartige Nahrungsergänzungsmittel nicht zur Behandlung eines Diabetes geeignet. Inwieweit sie zusätzlich zu Medikamenten genommen werden können, muss mit dem Arzt geklärt werden. Unter dem Wirkstoffnamen "Opuntia" werden Kaktusprodukte zur Verbesserung der Cholesterinwerte angeboten. Eine Untersuchung der vorliegenden Studien durch die [Europäische Lebensmittelsicherheitsbehörde EFSA](#)³ (August 2008) hat aber ergeben, dass es keinen signifikanten Effekt auf die Blutwerte gibt, keine Senkung des "schlechten" LDL-Cholesterins und allenfalls eine minimale Verbesserung des "guten" HDL-Cholesterins.

Unsere Empfehlung

Über die (Langzeit-)Wirkung derartiger Produkte ist zu wenig bekannt, als das man sie für sicher erklären könnte. Kaktusfeigen und -Blätter dagegen sind traditionelle, unproblematische Lebensmittel.

Weiter geht es auf der nächsten Seite....

Weiter:

- Omega-3-Produkte
- Mineralstoffpräparate
- Lycopin
- Knoblauch-Präparate
- Algen
- Ayurveda
- Apfelessig
- Noni-Produkte
- Vitaminpräparate
- Aloe vera
- Vitamin D
- Himalaya-Salz
- Sekundäre Pflanzenstoffe
- Folsäure
- Isoflavone
- Mangostane
- Açai
- Goji

¹ <http://www.verbraucherzentrale-bayern.de/link391211A.html>

² <http://www.verbraucherzentrale-bayern.de/link22058A.html>

³ http://www.efsa.europa.eu/EFSA/efsa_locale-1178620753812_1211902055135.htm

Stand: 04.12.2008