

# Gemüse ist mehr als ein Nahrungsmittel

Autor(en): **Scharpf, H.C.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge**

Band (Jahr): **58 (2003)**

Heft 6

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-891593>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Gemüse ist mehr als ein Nahrungsmittel

### Flavonoide vermindern chronische Erkrankungen

Paul Knekt und Kollegen vom National Public Health Institute in Helsinki, Finnland, untersuchten bei 10'054 Personen den Zusammenhang zwischen der Aufnahme von Flavonoiden und dem Auftreten verschiedener sog. chronischer Krankheiten.

Die Aufnahme von Flavonoiden wurde nach ihrem durchschnittlichen Gehalt in Gemüse und Obst berechnet. Die in die Untersuchung einbezogenen Personen wurden nach der Höhe der Flavonoidaufnahme in 4 Gruppen eingeteilt. Bei der Auswertung wird jeweils die höchste Aufnahmegruppe dem Viertel mit der niedrigsten Aufnahme gegenübergestellt.

Als Ergebnisse stellten die Autoren fest, dass das Risiko, an ischämischer Herz-erkrankung (z.B. Herzinfarkt) zu sterben, bei der höchsten Aufnahmegruppe von 100 auf 79% zurückging. Das Schlaganfallrisiko verminderte sich um bis zu 30% je nach Art des Flavonoids. Bei Männern ging das Lungenkrebsrisiko von 100 auf 42% zurück, das Prostatarisiko auf 43%. Asthmaerkrankungen nahmen bei den verschiedenen Flavonoiden um 24–36% ab und auch Altersdiabetes trat bei hoher Flavonoidaufnahme um ca. 20% weniger auf als bei der Gruppe mit der niedrigen Aufnahme. Die einzelnen untersuchten Flavonoide waren Quercetin, Kaempferol, Naringenin, Hesperetin und Myricetin. Flavonoide sind weit verbreitete, wasserlösliche, oft farbige Pflanzeninhaltsstoffe. Flavonoidreich sind z.B. Zwiebeln, grüne Bohnen, Erbsen, rote Salate, Endivien, Kopfsalat, Paprika, Auberginen, Rote Bete, Tomaten, Rotkohl, Rosenkohl, Grünkohl, Brokkoli und auch viele Obstarten.

### Obst (und Gemüse) in der Kindheit schützt vor Krebs im Alter

In der Zeit von 1937 bis 1939 wurden in England und Schottland 1352 Familien mit 5000 Kindern in 16 ländlichen und städtischen Gebieten innerhalb einer Studie auf ihr Ernährungsverhalten (Verzehr an Obst und Gemüse, Vitamin C und E, Karotin, Retinol und Gesamtkalorien) und den Gesundheitszustand untersucht. Mehr als 60 Jahre später, im Jahr 2000, suchte und untersuchte Maria Maynard von der MRC Social and Public Health Sciences Unit, London,



gemeinsam mit Kollegen von anderen Instituten 3878 Personen aus dieser Studie, bzw. wertete Sterbe- und Krebsregister aus. Die damals aufgezeichneten Daten boten die einmalige Gelegenheit, Zusammenhänge zwischen der Ernährung in der Kindheit und deren Auswirkungen im Alter zu finden. Bis zum Jahr 2000 waren insgesamt 483 Personen an Krebs erkrankt. Als wichtigstes Ergebnis fanden die Forscher, dass ein erhöhter Obstverzehr in der

Kindheit das Auftreten von Krebs im Erwachsenenalter vermindert und zwar von 100% bei der Gruppe mit niedriger Aufnahme auf 62% bei der Gruppe mit hoher Aufnahme. Die anderen untersuchten Nahrungskomponenten zeigten einen geringeren oder keinen Zusammenhang zum Auftreten von Krebs. Als dafür verantwortliche Inhaltsstoffe vermutet man Antioxidantien, die DNA-Schäden vermindern.

Für Kinder über neun Jahre empfehlen die Autoren zur Krebsvorbeugung täglich etwa 400 g Obst und Gemüse zu essen.

*Zusammengestellt von Prof. H.C. Scharpf*

### Obst und Gemüse = Functional food

Der Begriff 'Functional Food' wird für Nahrungsmittel verwendet, die zusätzlich zu ihrem Nährwert eine Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens oder eine Risikoverminderung im Hinblick auf gewisse Krankheiten bewirken. Entweder werden Vitamine, Spurenelemente oder Mineralstoffe beigefügt oder bestimmte Stoffe, z.B. Allergene, technisch entfernt. Ob der angestrebte Zweck, die Hebung der gesundheitlichen Wirkung, erreicht wird, darf bezweifelt werden, weil synthetische Stoffe nie an die Wirkung ihrer natürlichen Vorbilder herankommen oder sogar das Gegenteil der beabsichtigten Wirkung hervorrufen. (Kultur & Politik 6/02 und 1/03). Naturbelassene Gemüse und Früchte hingegen erreichen das Ziel immer, wie obige Beispiele zeigen. Sie allein verdienen deshalb die Bezeichnung 'Functional' (zweckmässig, zweckbetont). Das einzige, was sie nicht können, ist die Mehrung der Gewinne in der chemischen und Ernährungsindustrie...