

Top life | online

Verfasser: [Mag. Esther Neumann](#)

Bewertung: ★★★★★ bei 36 Seitenaufrufen.

Erschienen in: Top Life Aktuell 505

Schutz durch pflanzliche Lebensmittel

Wie wir uns natürlich schützen können!

Genießen und gleichzeitig etwas für die Gesundheit tun. Ist das nicht herrlich? So beginnt die gute Nachricht einer Broschüre, herausgegeben von der österreichischen Krebshilfe, in der die Vorteile von Obst und Gemüse auf die Gesundheit gepriesen werden. Wissenschaftler kommen den Geheimnissen der Pflanzen immer mehr auf die Spur.



Täglich 5 Portionen Obst und Gemüse

Die Statistik zeigt es auf: Etwa 40% der Krebserkrankungen gehen auf das Konto falscher Ernährung. Menschen, die täglich viel Obst und Gemüse verzehren, sind besser vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und vor Krebs geschützt. Das Geheimnis liegt in den Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen.

Ballast, der keiner war

Lange Jahre galten die Ballaststoffe als überflüssig. Daher entfernte man sie aus den Lebensmitteln. Man schälte den Reis, entfernte beim Getreide den Keim und die Randschichten. Erst in den 60er Jahren kam der englische Arzt Dr. Burkitt auf die Idee, dass Ballaststoffe etwas mit unseren so genannten Zivilisationskrankheiten zu tun haben könnten. Er erkannte, dass die eingeborenen Afrikaner, die er behandelte, seltener an Dickdarmkrebs, Darmerkrankungen, Verstopfung und Diabetes hätten als die Einwohner seiner englischen Heimat. Ballaststoffe zählen daher nicht mehr länger zum Ballast, sondern zu den lebensnotwendigen Stoffen. Sie binden krebsauslösende Substanzen und Schadstoffe und scheiden sie zügig aus. Der Stuhl wird weicher und die Darmentleerung geht schneller vonstatten.

Sekundäre Pflanzenstoffe

Was sind sekundäre Pflanzenstoffe? Die Ernährungswissenschaftler kennen sie schon länger, aber sie galten früher als Anti-Nährstoffe. Eigentlich produzieren sie die Pflanzen zu ihrem eigenen Schutz. Farb- und Aromastoffe, Schutzstoffe gegen Schädlinge und Krankheiten, Lichtschutzfaktoren gehören genauso dazu wie pflanzliche Giftstoffe, Säuren und Hormone. Für uns Menschen können diese Pflanzenstoffe sehr hilfreich sein. Sie schützen uns vor Bakterien und Viren. Sie senken den Cholesterin-, Östrogen- und Blutzuckerspiegel, bringen den Darm auf Trab und wirken als Antioxidantien.

Gesundheit durch Knoblauch und Zwiebeln

Der typische Geruch aller Zwiebelgewächse stammt von Schwefelverbindungen. Sie werden Sulfide genannt. Sie geben der Verdauung Schwung, regen den Speichelfluss und die Darmbewegung an, schützen vor freien Radikalen und beeinflussen die Blutgerinnung. Sie stärken das Immunsystem und hemmen die Ablagerung von Cholesterin in den Arterien. Kein Wunder, dass uns Zwiebeln und Knoblauch vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen können, auch wenn sie uns oft die Tränen in die Augen treiben.

Schützende Farbstoffe

Flavonoide bringen gelbe Farben, Anthocyane blaue, rote und violette. Obst und Gemüse leuchtet in den buntesten Farben und diese Farbstoffe schützen uns gleich doppelt. Einmal verhindern sie die Verklumpung der Blutplättchen (Thrombose) und sie schützen uns vor freien Radikalen, die sowohl bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen als auch in der Krebsentstehung eine Rolle spielen.

Scharfstoffe in Senf, Rettich und Kohl

Glukosinolate heißen die scharfen Aromastoffe in den verschiedenen Kohllarten, in Senf, Kresse und Rettich. Sie hemmen das Wachstum von Bakterien, tragen zur Abwehr von Infektionskrankheiten bei und schützen uns vor Krebs. Erst wenn das Gemüse zerkleinert wird, entstehen die stark aromatischen Verbindungen. Die Senföle in Kresse und Meerrettich wirken als Breitbandantibiotika. Wahrscheinlich greifen sie in den Stoffwechsel der Mikroorganismen ein und machen sie so unschädlich.

Pflanzliche Hormone

Phytosterine kommen in Nüssen, fettreichen Samen, Sesam und Sojabohnen vor. Sie ähneln in ihrer Struktur dem tierischen Cholesterin, erzielen aber genau die entgegengesetzte Wirkung. Sie senken den Cholesterinspiegel. Auch beugen sie Dickdarmkrebs vor. Pflanzliche Östrogene aus der Sojabohne und aus Getreide schützen vor hormonell bedingten Krebsarten. Daher leiden Japanerinnen, die bekanntlich viel Sojaprodukte essen, weniger an Brust- und Gebärmutterkrebs.

Carotinoide

Gelbe und rote Paprika, Karotten, Marillen, Tomaten, aber auch grünes Gemüse, bei dem die bunten Farben durch Chlorophyll überdeckt sind, schützen uns vor gefährlichen UV-Strahlen und damit vor Hautkrebs. Carotinoide, wir kennen etwa 600 verschiedene Arten, stimulieren das Immunsystem. Betacarotin erhöht die Anzahl der natürlichen Killerzellen, die sich an bösartige oder infizierte Zellen heranmachen und sie dann abtöten. Carotinoide veranlassen auch, dass sich mehr Antikörper bilden, die dann gezielt auf Fremdstoffe losgehen und so verhindern, dass sich bösartige Zellen schnell ausbreiten können.

Über 10.000 Verbindungen

Die Erforschung der sekundären Pflanzenstoffe steht erst am Anfang. Man nimmt an, dass es zwischen 10.000 und 20.000 verschiedene Stoffe gibt. Erst von wenigen kennt man die genaue schützende Wirkung für den Menschen. Die Pflanzen bilden die meisten dieser Stoffe während ihrer Reifung. Frisch geerntetes und ausgereiftes Obst und Gemüse enthält daher die größten Konzentrationen. Wildpflanzen und Biogemüse, Pflanzen, die nicht überbehütet und überdüngt aufwachsen mussten, erzeugen in der Regel mehr sekundäre Pflanzenstoffe, da sie sich besser schützen müssen.

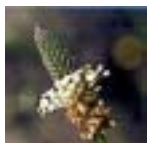
Pillen statt Obst und Gemüse

Die gesundheitsfördernde Wirkung der sekundären Pflanzenstoffe klingt sehr vielversprechend. Die Pharmaunternehmen stehen bei den Forschern schon Schlange. Sie möchten gerne einen Cocktail aus einigen Wirkstoffen zusammenmischen und in Pillenform oder als Nahrungsergänzungsmittel anpreisen. Ist das aber sinnvoll? Die vielfältige Wirkung macht den Schutz aus. Die gezielte Auswahl einiger Substanzen wäre ein schwaches Angebot. Die beste Gewähr, alle wirksamen Stoffe auch in der richtigen Menge aufzunehmen, besteht immer noch darin, das entsprechende Lebensmittel zu essen, wie es uns die Natur anbietet. Am besten roh, frisch und knackig. Roh kann man fast alles essen. Salate und Obst bringen Abwechslung in den Speiseplan. Muss doch gekocht werden, macht man das schonend, kurz und mit wenig oder gar keinem Fett. Abgeschmeckt wird mit wenig Salz, aber dafür mit viel Kräutern. Gegessen wird so rasch wie möglich, beim Warmhalten leiden die wertvollen Inhaltsstoffe. Nun wollen wir nur noch einen guten Appetit wünschen!

Diese Artikel werden sie auch interessieren



[Carotinoide](#) ★★★★★ | 1039 Aufrufe
20.12.2003 | Mit Farben zur Gesundheit
Erschienen in: Top Life Aktuell 401



[Wegerich](#) ★★★★★ | 1070 Aufrufe
19.04.2004 | Das Kraut, das Atemwege und Wunden heilt
Erschienen in: Top Life Aktuell 402



[Wie immun sind Sie?](#) ★★★★★ | 1238 Aufrufe
30.09.2004 | Wie Sie Ihre Abwehrkraft schwächen oder stärken können
Erschienen in: Top Life Aktuell 405