

GESUNDE ERNÄHRUNG

Zahlt sich gesundes Essen aus?**Am Prinzip «Du bist, was du isst!» ist erstaunlich viel Wahres!**

Was ist dran, an der gesunden Ernährung und folglich an der Mittelmeer-Diät? Als 1911 die Vitamine entdeckt wurden, rückte eine bis dahin eher als nebensächlich betrachtete Nahrungsmittelgruppe in den Blickpunkt des Interesses: Obst und Gemüse. Seither diskutieren Wissenschaftler über die gesundheitlichen Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährung - eine Diskussion, die fast 100 Jahre später und einige hundert, wenn nicht gar tausend Studien weiter, noch immer im Fluss ist.

Einigkeit besteht in jedem Falle darin, dass Obst und Gemüse dem Körper gut tun und man ausreichend, das heißt täglich etwa 650 Gramm, Obst und Gemüse zu sich nehmen

sollte. Dem entspricht auch eine Initiative in Deutschland, die mit dem Slogan „5 am Tag“ die Öffentlichkeit zum Verzehr von mehr Obst und Gemüse anregen will.

Schwieriger gestaltet sich die Antwort auf die Frage, ob und warum ein hoher Obst- und Gemüseverzehr bestimmten Erkrankungen vorbeugen kann. Dies zeigten die ersten wissenschaftlichen Beiträge anlässlich Karlsruher Ernährungstage. Allgemein scheinen die Forschungsergebnisse aber immer deutlicher dafür zu sprechen.

Mangelnahrung ist teuer

Was die Herz-Kreislauf-Erkrankungen anbelangt, erlaubt der aktuelle Forschungsstand eine klare

Aussage: Ein hoher Obst- und Gemüseverzehr senkt für diese Erkrankungen das Risiko. Dr. Lydia Bazzano von der Tulane University in New Orleans, die eine Vielzahl von Studien zusammengetragen und analysiert sowie eigene Versuche durchgeführt hat, stellt zusammenfassend fest: „Die Ergebnisse insbesondere prospektiver Kohortenstudien, also Untersuchungen, die die Ernährungsgewohnheiten und den Gesundheitszustand größerer Gruppen über einen längeren Zeitraum begleitend beobachten, zeigen, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen umso seltener auftreten, je mehr Obst und Gemüse verzehrt wird.“

Die Mischung macht's: Der hohe Gehalt an Kalium, Antioxidantien,



Ballaststoffen und Folat sowie ein niedriger glykämischer Index von Obst und Gemüse reduzieren das Risiko für koronare Herzerkrankungen und Schlaganfall und wirken sich positiv auf die Cholesterinwerte des Blutes aus. Da Herz-Kreislauf-Erkrankungen weltweit eine der Hauptursachen für Erkrankungen und Todesfälle sind, können die Auswirkungen dieser Effekte gar nicht hoch genug angesetzt werden. Schließlich geht es - das belegen Berechnungen der Weltgesundheitsorganisation WHO - um Millionen Menschenleben, die Jahr für Jahr gerettet werden könnten, beziehungsweise Erkrankungen, die erst gar nicht auftreten müssten.

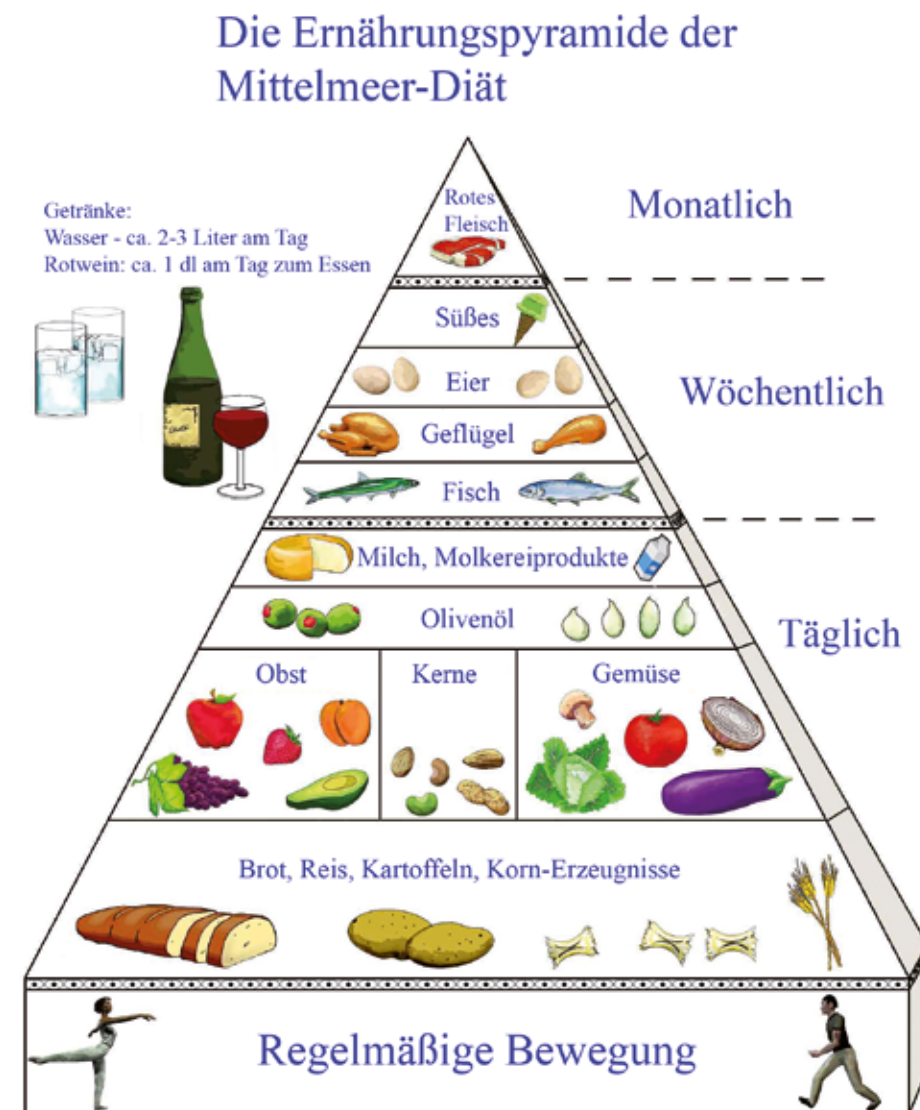
Allein die geringeren Krankheitszahlen könnten die Gesundheitssysteme deutlich entlasten: Die Kosten für die Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beliefen sich laut Statistischem Bundesamt in Deutschland in 2013 auf mehr als 35 Milliarden Euro, das entspricht 15 Prozent der Gesamtausgaben von 232 Milliarden.

Übergewicht im Griff?

Ganz anders stellt sich der derzeitige Forschungsstand in Bezug auf Diabetes Typ 2 dar. Die vorliegenden Studien ermöglichen es nicht, so Dr. Matthias Schulze vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung, einen direkten kausalen Zusammenhang zwischen einer obst- und gemüsereichen Ernährung und einem geringeren Diabetes Typ 2-Risiko auszumachen. Diabetes also nicht im Griff - wie sieht es mit Übergewicht aus? Hier, so Schulze, könnten Obst und Gemüse, da sie ballaststoff- und volumenreich sind, dazu beitragen, der Entwicklung von Übergewicht vorzubeugen beziehungsweise die Bemühungen beim Abnehmen zu unterstützen.

Verfall der Werte

Obwohl die genannten Studien und Debatten neuestem Ursprungs



sind und sich auf aktuelle Zahlen stützen, und obgleich wir heute eine niemals dagewesene Auswahl im Obst- und Gemüseregal vorfinden, bleibt eine kritische Frage: Ist der Nährwert dieser Naturprodukte noch genauso hoch wie vor einigen Jahren?

Hier sind die Lebensmittelforscher geteilter Ansicht. Fest steht: Der Apfel, den Sie heute in der Hand halten, ist nicht derselbe wie vor 20 Jahren. Warum? Aufgrund des intensiven Anbaus und der daraus hervorgehenden Auslaugung der Ackerböden, der steigenden Umweltverschmutzung, der Industrieverfahren, die die Nahrungsmittel denaturieren, und auch der Vertriebsgesetze, die immer längere Konservierungszeiten vorschreiben: Aus all diesen Gründen enthalten die Nahrungsmittel, die auf unserem

Tisch ankommen, immer mehr chemische Zusatzstoffe (Konservierungsmittel, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Aromen usw.) und immer weniger Nährstoffe. So kommt es, dass wir „An vollen Töpfen verhungern“ - so formulierte es treffend Hans-Günter Berner, Naturwissenschaftler mit Forschungsschwerpunkt Ernährung.

Schließlich die Frage nach der Wirkung: Viele Verbraucher bemängeln, dass man trotz gesunder Ernährung keine direkte Wirkung spüren könne. Darauf können wir lapidar antworten, dass dies bereits der beste und wünschenswerteste Effekt ist. Wenn sich umgekehrt in Folge von Mangelernährung Krankheiten manifestieren, spürt man es leider nur zu deutlich! Diese wieder los zu werden ist dann gar nicht so einfach.