



Rosenkohl, Spinat, Aprikosen, Karotten, Äpfel – jede dieser Pflanze produziert Substanzen, die für Ihre Gesundheit wichtig sind. Na, dann: Guten Appetit!

Fotos: Archiv (3), photos.com (1)

# Bekommen Sie genügend Nährstoffe?

Wenn die gesunde Ernährung im Alltag zu kurz kommt: Obst und Gemüse in Kapselform sollen Mangel an Mikronährstoffen ausgleichen.

**In manchen Dingen sind uns Pflanzen einen Schritt voraus. Zum Beispiel können sie Substanzen, mit denen sie sich vor Krankheiten und Schädlingen schützen, einfach selbst produzieren. Wir Menschen dagegen müssen diese Stoffe mit der Nahrung zu uns nehmen – und profitieren dabei von den Pflanzen. Aber sieht unsere Ernährung auch entsprechend aus?**



Bunte Teller sind gesünder! Denn wer nicht genug Obst und Gemüse isst, kann trotz Nahrungsüberfluss an einem Mangel an Mikronährstoffen leiden. Foto: photos.com

Für unsere Gesundheit ist pflanzliche Nahrung von großer Bedeutung. „Obst und Gemüse liefern uns wichtige Mikronährstoffe, die der Entwicklung von Krankheiten vorbeugen“, erklärt Professor Dr. Jörg Spitz aus Schlangenbad, Facharzt für Nuklearmedizin mit der Zusatzspezialisierung für Ernährungsmedizin. Denn die sogenannten sekundären Inhaltsstoffe, die in den Pflanzen enthalten sind, können unsere Abwehrkraft steigern, vor Infektionen schützen, unseren Blutzucker, Cholesterinspiegel und Blutdruck regulieren und damit Gefäßverkalkung, Durchblutungsstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegenwirken – jenen Erkrankungen also, die mit Stress im Alltag und ungesundem Fast-food und Softdrinks im Zusammenhang stehen.

## Risikofaktoren belasten Blutgefäße

„Bewegung, eine gesunde Ernährung und der Verzicht auf das Rauchen sind unabdingbar, wenn Herz und Gefäße gesund bleiben sollen“, sagt dazu Professor Spitz. Danach aber leben die meisten von uns

nicht – oder nur die ersten Wochen des Jahres, bis die Neujahrsvorsätze wieder nachlassen. Ohne dass man es merkt, leiden aber die Blutgefäße unter der Last der schädigenden Risikofaktoren, die ihnen zugemutet werden. Das überschüssige Cholesterin, das im Blut kreist, lagert sich in den Wänden der Blutgefäße ab. Dadurch fließt das Blut, das den immer schwerer werdenden Körper versorgt, mit immer mehr Druck durch die verengten Adern. Mit der Zeit entstehen Durchblutungsstörungen, die letztlich zur Ursache von Herzinfarkt und Schlaganfall werden können – Todesursache Nummer eins in der westlichen Welt.

„So weit muss es nicht kommen“, erklärt auch Ernährungsmediziner Spitz. Jeder Mensch könne sich um eine gesunde Lebensweise bemühen, also für ausreichend Bewegung sorgen, Genussgifte – von einem Gläschen Wein mal abgesehen –

meiden und auf eine gesunde Ernährung achten.

Als wesentliche Basis dabei gilt eine ausreichende Versorgung mit Obst und Gemüse. Mit den fünf täglichen Portionen an Obst und Gemüse, wie sie in der Gesundheitskampagne „5 am Tag“ (siehe Kasten) empfohlen werden, ist es nach Spitz jedoch noch nicht getan. „Besser wären sogar neun bis zehn oder sogar noch mehr Portionen, wie wissenschaftliche Studien zeigen“, erläutert der Ernährungsexperte. Denn unsere Körperzellen sind auf pflanzliche Mikronährstoffe angewiesen, um sich selbst ernähren und optimal funktionieren zu können. Doch leider verzehrt die Bevölkerung in unseren Breitengraden im Durchschnitt bestenfalls zwei bis drei Portionen Obst und Gemüse am Tag. Dies kann dazu führen, dass trotz Nahrungs- und Kalorienüberfluss zu wenig Mikronährstoffe zur Verfügung stehen.

## Gesund leben ist im Alltag oft schwer

Welche Möglichkeiten gibt es, hier Ausgleich zu schaffen? „Wer es aufgrund seiner Arbeitsbedingungen und seines Lebensstils nicht schafft, sich ausreichend mit Obst und Gemüse – am besten frisch, zur Not auch als Tiefkühlkost – zu versorgen, der sollte auf ganzheitliche Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen“, rät Professor Spitz. Denn Obst und Gemüse stehen auch in

Form von hochwertigen Konzentraten zur Verfügung. Nach Meinung von Ernährungsmediziner Spitz gibt es geeignete Produkte, bei denen Obst und Gemüse aus qualitätsorientiertem Anbau voll gereift geerntet, zu Saft verarbeitet, getrocknet und beispielsweise in Kapselform angeboten werden.

## Bioaktive Helfer für die Durchblutung

Achten sollte man allerdings darauf, dass es sich um Produkte handelt, bei denen Saft und Fruchtmark aus frischem, rohem, vollreifem Obst und Gemüse verarbeitet werden und das in natürlicher Reinheit und ohne Belastung durch Pestizide. Auch sei es wichtig, dass solche Nahrungsergänzungsmittel auf ihren Effekt hin untersucht werden. So gibt es nach Darstellung des Experten Produkte, bei denen in wissenschaftlichen Studien gezeigt wurde, dass die Obst- und Gemüsekapseln wertvolle Inhaltsstoffe enthalten. Auch wurde laut Professor Spitz in Studien belegt, dass sich durch die Einnahme der Kapseln die Gefäße bei fettreichen Mahlzeiten schützen lassen und dass die Gefäßdurchblutung verbessert und das Fortschreiten der Gefäßverkalkung aufgehalten werden können.

„Besser wäre es natürlich, sich ausreichend mit Mikronährstoffen aus frischem Obst und Gemüse zu ernähren“, sagt Spitz. Wer dies nicht schafft, sei gut beraten, wenn er seinem Körper Obst und Gemüse in konzentrierter Form zuführe, um langfristig gesund zu bleiben. Mit geschickt ausgewählten Nahrungsergänzungsmitteln kann nach seiner Erfahrung zumindest ein Teil des Defizits an Mikronährstoffen ausgeglichen werden, zu dem uns unser moderner Lebensstil Tag für Tag verleitet.

Wer diese Alternative nutzt und auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreift, kann in zweifacher Hinsicht etwas für seine Gesundheit tun. Die Versorgung mit Mikronährstoffen wird verbessert. Zum anderen wird man täglich daran erinnert, aktiv etwas für die Gesundheit zu tun und aus einer ungünstigen Lebensweise auszusteigen.

Christine Vetter

## Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe

### ► Was sind sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe?

Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe – so werden chemische Verbindungen genannt, die von Pflanzen gebildet werden und vor allem in Obst und Gemüse enthalten sind. Es handelt sich zum Beispiel um Carotinoide, Saponine, Alkaloide, Phytoöstrogene und Glukosinolate. Die Wirkstoffe dienen Pflanzen unter anderem als Abwehrstoffe gegen Fressfeinde – Sinigrin etwa, das den etwas bitteren Geschmack von Rosenkohl verursacht, hält vermutlich Schädlinge fern. Unter den sekundären Pflanzeninhaltsstoffen gibt es auffallend viele Farbstoffe. Mit diesen scheint Mutter Natur vor allem die Früchte zu schmücken, damit sie wohlschmeckend aussehen und von Tieren gefressen werden, was der Verbreitung der Samen dient. Bestimmte sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe scheinen beim Menschen insbesondere dem Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegenzuwirken.

### ► Wie wirken Carotinoide, Flavonoide oder Sulfide?

Carotinoide sind als Farbstoffe in rot- und gelbfarbigen Früchten enthalten, also zum Beispiel in Möhren, Paprika und Aprikosen, im Kürbis und in Tomaten. Genauso finden sie sich auch in Grünkohl, Wirsing und Spinat. Hier jedoch wird ihre rötliche Färbung durch das gleichzeitig in der Pflanze enthaltene grüne Chlorophyll überdeckt. Carotinoide können – genauso wie etwa die ebenfalls als rötliche Farbstoffe bekannten Flavonoide oder die in Zwiebeln und Knoblauch enthaltenen Sulfide – hochreaktive Sauerstoffverbindungen, die sogenannten „freien Radikale“, abfangen und unschädlich machen. Im Zusammenspiel mit anderen Substanzen wirken sie auch Cholesterinablagerungen in den Wänden der Blutgefäße entgegen und schützen somit vor Arteriosklerose und deren fatalen Folgen wie Herzinfarkt und Schlaganfall.

## 5 am Tag – die Gesundheitskampagne

Mindestens fünfmal am Tag Obst und Gemüse – also rund 650 Gramm –, das raten internationale Gesundheitsorganisationen und haben deshalb schon vor Jahren die Kampagne „5 am Tag“ ins Leben gerufen. Ideal ist der Verzehr von frischem Obst und Gemüse. Aber das ist oft nicht leicht zu realisieren. Mitgerechnet werden deshalb

auch verarbeitete Produkte und Säfte und sogar Convenience-Produkte wie trinkbare Obstmahlzeiten oder verzehrfertige Salate. Der aktuelle Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zeigt, dass im Durchschnitt in Deutschland statt der empfohlenen 650 Gramm täglich gerade mal die Hälfte davon verzehrt wird.