

## **Fünf gute Gründe für fünf mal Obst und Gemüse am Tag**

*Wien, Mai 2004 (VEÖ) - Laut WHO und FAO sind 2,7 Millionen Todesfälle weltweit jährlich auf einen zu geringen Obst- und Gemüseverzehr zurückzuführen. Demnach ist die dringende Empfehlung 5x täglich Obst und Gemüse zu verspeisen zwar nicht mehr neu aber aktueller denn je. Der erste Österreichische Gemüsetag am 28. Mai 2004 soll die Dringlichkeit der gesundheitsfördernden Kampagne unterstreichen. Der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ) zeigt fünf triftige Motive auf, warum es sich für jeden Konsumenten lohnt, den kulinarischen Tipps der 5-am-Tag-Kampagnen Folge zu leisten.*

### **1. Motiv: Pflanzliche Lebensmittel senken eindeutig das Krebsrisiko**

Mehr als ein Drittel aller Krebsfälle könnte durch geänderte Ernährungsgewohnheiten vermieden werden. Zu jenen Krebsarten, die mit Nahrungsfaktoren in direktem Zusammenhang stehen, zählen allen voran Tumore des gesamten Verdauungstraktes (von Mund bis Dickdarm), der Leber und der Brust. In den vergangenen Jahren hat die Wissenschaft aber nicht nur zahlreiche Risikofaktoren und kanzerogene Nahrungsinhaltsstoffe näher untersucht, sondern auch wichtige Schutzfaktoren in pflanzlichen Lebensmitteln identifiziert (Stichwort sekundäre Pflanzenstoffe). Wissenschaftler vermuten, dass die verstärkte Zufuhr von sekundären Pflanzenstoffen das Krebsrisiko sogar positiver beeinflusst als die Vermeidung (pro)kanzerogener Substanzen. Die International Agency for Research on Cancer (IARC) der WHO schätzt, dass 5-12 Prozent aller Krebsfälle allein durch einen verstärkten Konsum von Obst und Gemüse vermeidbar wären – für die Krebsarten im oberen Verdauungstrakt gilt sogar ein Prozentsatz von 20-30 Prozent. Dabei gilt "Vielfalt am Teller ist der beste Schutz". Denn jeder einzelne Schutzstoff in pflanzlichen Kostlichkeiten besitzt für sich eine spezifische antikanzerogene Teilwirkung und nur die Kombination möglichst vieler Einzelstoffe macht das ideale Krebsrisiko senkende Potential aus. Es sollte daher eine überwiegend pflanzliche Ernährungsweise gewählt werden, die sich aus verschiedenen Gemüse- und Obstsorten, Hülsenfrüchten und stärkereichen Nahrungsmitteln (Vollkorngetreide, Kartoffeln) zusammensetzt.

### **2. Motiv: Gemüse und Obst sind die aktiven Waffen gegen Herzinfarkt & Co.**

Bereits mehrfach wurde auf den klaren Zusammenhang zwischen Gemüse- und Obstverzehr und dem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen hingewiesen. Neben reichlich Pektin, welches mithilft, den Cholesterinstoffwechsel ins Lot zu bringen, haben sekundäre Pflanzenstoffe und auch Folsäure einen maßgeblichen Einfluss auf diese Risikominimierung. Die jüngste Studie zu diesem Thema, publiziert im American Journal of Clinical Nutrition im April 2004, zeigte, dass das Krankheitsrisiko mit zunehmendem Gemüseverzehr abnimmt. Der Zusammenhang zwischen Ernährung und dem Auftreten koronarer Herzerkrankungen wurde an rund 1.000 Personen untersucht.

Eine besonders starke Wirkung gegen Herzinfarkt hatten in dieser Studie offenbar die grünen Blattgemüse. Bei jener Personengruppe, die im langjährigen Durchschnitt pro Woche 3,5 Portionen Blattgemüse verzehrte, sank das Risiko um zwei Drittel gegenüber jener Gruppe, die nur 0,5 Portionen Blattgemüse pro Woche aß.

### **3. Motiv: Gemüse und Obst fördern die Sättigung und helfen beim Gewichtsmanagement**

Fünf Portionen Gemüse und Obst pro Tag führen durch den hohen Wasser- und Ballaststoffanteil automatisch zu einer geringen Energiedichte der aufgenommenen Nahrung, was die Prävention von Übergewicht unterstützt. Eine Übersichtsarbeit von Barbara Rolls und Mitarbeitern (Nutritional Reviews 1/2004) bestätigt, dass die aktive Motivation zu mehr Gemüse und Obst am Teller das Durchhaltevermögen beim Abnehmen sehr positiv beeinflusst. Das gefürchtete Hungergefühl bleibt aus und ein angenehmes Sättigungsgefühl wird erzielt.

### **4. Motiv: Ballaststoffe entlasten den Darm**

Neben Vollkornprodukten stellen vor allem Hülsenfrüchte, Kohlgemüse und Beerenfrüchte wertvolle Ballaststoffquellen dar, mit deren Hilfe der Darm gesund bleibt und Verdauungsbeschwerden minimiert werden können. Die löslichen Ballaststoffe in Gemüse und Obst liefern wertvolles "Futter" für erwünschte Darmbakterien und halten damit indirekt auch das Immunsystem fit.

### **5. Motiv: Gemüseinhaltsstoffe schützen vor Infektionen**

Infektionen entstehen dann, wenn sich krankheitserregende Mikroorganismen im Körper übermäßig vermehren. Einige der sekundären Pflanzenstoffe wie Sulfide, Phenolsäuren oder Glucosinolate besitzen antimikrobielle Aktivität und können damit vor allem in der Entstehungsphase dazu beitragen, Infektionen zu verhindern. Studien mit Zwiebel, Knoblauch oder Kren belegen zum Beispiel eindrucksvoll, dass mit regelmäßigem Verzehr Harnwegsinfekten aber auch Erkältungserkrankungen vorgebeugt werden kann.

### **Kulinarische Schutzengel als Multitalente für die Gesundheit**

Die zentrale Forderung an die tägliche Ernährung lautet, 400-800g oder fünf Portionen verschiedener Gemüse- und Obstsorten täglich zu verzehren. Das bedeutet drei Portionen bzw. ca. 375 g Gemüse - davon etwa die Hälfte roh - und zwei Portionen bzw. ca. 250 bis 300 g Obst. Als einzelne Maßnahme kann diese Empfehlung den größten präventiven Effekt unter den Änderungen der Ernährungsgewohnheiten erzielen.

### **The easy way to five a day**

Die Maßeinheit für die empfohlenen Mengen Gemüse und Obst trägt jeder ständig bei sich, denn es gilt: 1 Portion ist die Menge, die in die eigene Hand passt. Also: große Hand – große Portion, kleine Hand – kleine Portion. Eine Portion kann auch durch ein Glas 100%igen Gemüse- oder Obstsaft ersetzt werden.

Autorin: Mag. Sabine Bisovsky, [sabine.bisovsky@essenziell.at](mailto:sabine.bisovsky@essenziell.at), 0699/154 55 963