

Gesund dank Äpfeln – so viel Gutes steckt in keiner Pille

(GMH) Das Gesamtpaket macht es: Die wertvollen Inhaltsstoffe des Apfels lassen sich nicht einfach durch Pillen ersetzen. Denn Ernährungswissenschaftler haben weit mehr gesundheitliche Vorteile als die bisher bereits bekannten rund zwölf Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm Frucht gefunden. Unter anderem entdeckten sie das noch wenig erforschte Phloridzin. Es verhindert, dass Zucker zu schnell ins Blut übergeht.



Bildnachweis: GMH

Bildunterschrift: Gar nicht simpel: Ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Inhaltsstoffe macht Äpfel so gesund.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2018/10/GMH_2018_42_02-1.jpg

Zusammenspiel der Wirkstoffe

Die Natur nachzuzahlen ist schwer. Denn meist ist sie viel komplexer, als es auf den ersten Blick erscheint. So birgt selbst eine seit Jahrhunderten bekannte Frucht noch immer Geheimnisse. Wissenschaftler können zwar mit zahlreichen Studien belegen,



dass regelmäßiger Apfelverzehr eine positive Wirkung auf die Gesundheit des Menschen hat. Allerdings ist bis heute nicht eindeutig geklärt, warum das so ist. Es wird vermutet, dass es am Zusammenspiel der verschiedenen Wirkstoffe liegt, darunter verdauungsfördernde Pektine, Polyphenole, Vitamine und Mineralstoffe. Eine wichtige Rolle spielen wohl auch sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, von denen es in Äpfeln eine Vielzahl gibt.

Sekundäre Pflanzenstoffe tun Gutes

Primäre Pflanzeninhaltsstoffe sind Substanzen, die die Lebensfunktionen eines Organismus sicherstellen. Dazu gehören Aminosäuren, Fette und Zucker. Hinzu kommen Nährstoffe wie Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen chemische Verbindungen, die höheren Pflanzen das Überleben sichern. Sie variieren stark in Konzentration und Zusammensetzung. Pflanzen können Gift bilden, das Fressfeinde abschreckt, Duft, der Bestäuber anlockt, oder Farbstoffe, die den Reifegrad einer Frucht anzeigen. Hunderttausende solcher bioaktiven Stoffe wurden schon identifiziert und beschrieben. Bei vielen ist die Wirkung auf den menschlichen Körper nicht klar. Fest steht jedoch, dass einige die Stoffwechselprozesse beeinflussen und gesundheitsfördernde Wirkungen zeigen können.

Äpfel als Flavonoid-Quelle

Eine wichtige Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe sind Flavonoide. Sie dienen den Pflanzen unter anderem als Schutz vor UV-Strahlung und anderen schädlichen Umwelteinflüssen. Sie befinden sich hauptsächlich in den Blättern und den Randschichten der Früchte. Ihr Verzehr soll dem menschlichen Organismus bei der Förderung körpereigener Abwehrmechanismen helfen. Zwar gibt es den Wirkstoff als Nahrungsergänzungsmittel, doch es geht auch ganz natürlich: Eine Hauptquelle für Flavonoide in der westlichen Ernährung sind Äpfel. Die hohe Konzentration soll das Risiko senken, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben. Auch bei der Diabetes-Vorsorge setzen Wissenschaftler große Hoffnung in die Frucht. Weil das in größeren Mengen vorkommende Phloridzin die Zuckeraufnahme im Darm senkt, kann ein regelmäßiger Apfel-



konsum das Risiko verringern, an Typ-2-Diabetes zu erkranken.
Und das ganz ohne unerwünschte Risiken und Nebenwirkungen.

Weitere aktuelle Informationen und viele wertvolle Tipps zu deutschem Obst finden Sie auf Facebook unter:

<https://www.facebook.com/ObstausDeutschland> und auf Twitter

unter: <https://twitter.com/ObstausD>