

Österreichische Gesellschaft für Ernährung - Thema des Monats Oktober 2001

Utl.: Mit C fängt es erst an! Oder warum es sich lohnt mehr Zitrusfrüchte zu essen =

Wien (OTS) - Mit dem herbstlichen Schulanfang, den temperamentvollen Winden und der Rückkehr der trockenen Zimmerluft in den Arbeits- und Wohnräumen nehmen auch Erkältungs- und Grippeerkrankungen wieder zu. Gleichzeitig erobern die Zitrusfrüchte wieder ihren Platz auf den Marktständen und in den Supermarktregale zurück. Nach den Erdbeeren sind sie jetzt die Lieblingsfrüchte der Österreicher.

Neben dem feinen und erfrischenden Aroma, das sich durch das ausgewogene Verhältnis von Fruchtsäuren und Fruchtzuckern einstellt, führen Konsumenten meist den besonders hohen Vitamin-C-Gehalt der Zitrusfrüchte ins Treffen. Zurecht, allerdings fängt hier das gesundheitsfördernde Potential von Orangen, Mandarinen, Clementinen, Grapefruits und Zitronen erst an. Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen haben nämlich in den letzten Jahren eine ganze Reihe von Phytochemikalien (Pflanzenchemikalien) wie Karotinoide, Pektine oder Polyphenole, wozu auch Flavonoide und verwandte Verbindungen zählen, entdeckt. Allein im Orangensaft sind es über 170. Allen gemein ist ihre potentiell gesundheitsfördernde Wirkung und ihre fast unaussprechlichen Namen.

Neuere Studien weisen den Zitrusfrüchten und Zitrusäften folgende gesundheitsfördernde Wirkung zu:

- Eine Studie im Journal of American Medical Association ergab, dass der Verzehr von nur einer Extraportion von bestimmten Früchten und Gemüse, einschließlich Zitrusfrüchten und -äften, das Risiko eines Schlaganfalls um 20% verringert.
- Eine israelische Studie hat eine Beziehung zwischen Orangensaft und der Reduktion der LDL ("schlechtes Cholesterin") festgestellt.
- Eine kanadische Studie fand im letzten Jahr heraus, dass Orangensaft das "gute Cholesterin" (HDL) erhöht. Auch hier bedarf es weiterer Studien, da bisher von keinem anderen, einzelnen

Lebensmittel bekannt ist, dass es signifikante Auswirkungen auf das HDL hat.

- Eine weitere Studie, die anlässlich der Konferenz des American Institute for Cancer Research im letzten Jahr vorgestellt wurde, zeigte, dass Tiere, die mit Orangensaft gefüttert wurden, ein geringeres Auftreten von Kolonkrebs hatten. Natürlich muss diese Wirkung nicht automatisch bei Menschen eintreten, es lohnt sich jedoch die Forschung weiterzuführen.

Generell gilt, dass der Forschungsbedarf mit jedem Studienergebniss nicht geringer, sondern größer wird. Dennoch weist alles darauf hin, dass Zitrusfrüchte noch gesünder sind als wir bisher angenommen haben. Sie zeigen aufgrund des geringen Energiegehaltes (100g = 46 bis 36 kcal) keine unerwünschten Nebenwirkungen auf der Waage und schmecken, vorausgesetzt sie wurden nicht zu früh geerntet, hervorragend.

Autor: Mag. Hanni Rützler

Im Falle einer Veröffentlichung bitten wir Sie, die ÖGE als Quelle zu zitieren und uns ein Belegexemplar zu senden.

Rückfragehinweis: Österreichische Gesellschaft für Ernährung
Zaunergasse 1-3, 1030 Wien
Tel.: +43/1/7147193
e-mail: info@oege.at

*** OTS-ORIGINALTEXT UNTER AUSSCHLISSLICHER INHALTLICHER
VERANTWORTUNG DES AUSENDERS ***

OTS0177 2001-10-08/15:36

081536 Okt 01

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20011008_OTS0177