

Wissen + Verstehen

Die Rolle von Obst und Gemüse zur Senkung des Risikos von Krebs, Diabetes und Schlaganfällen

Krebs, die Zuckerkrankheit (Diabetes) und Schlaganfälle gehören zu den häufigsten Zivilisationskrankheiten, die sich vor allem in der westlichen Welt infolge einer ungesunden Lebensweise immer stärker ausbreiten. Die gute Nachricht ist, dass das Risiko einer Erkrankung mit Hilfe einer gesunden Ernährung maßgeblich gesenkt werden kann. Dies zeigen neuere Studien, deren Ergebnisse wir Ihnen an dieser Stelle kurz vorstellen möchten.

Obst- und Gemüseverzehr und Krebserkrankungen

In einer wissenschaftlichen Studie¹ konnte gezeigt werden, dass ein erhöhter Verzehr von Obst und Gemüse mit einer Senkung des Risikos, an Mund-, Rachen-, Kehlkopf- oder Speiseröhrenkrebs zu erkranken, einhergeht. Überraschenderweise scheinen Männer stärker als Frauen von der Senkung des Krebsrisikos durch mehr Obst und Gemüse zu profitieren. Erklärt wird dieser Unterschied durch die Tatsache, dass Männer mehr Alkohol und Zigaretten konsumieren und gleichzeitig weniger pflanzliche Nahrung zu sich nehmen. Aus diesem Grund kommen ihnen die positiven Auswirkungen einer gesünderen Ernährung besonders zu Gute. Auch Frauen profitieren vom zusätzlichen Verzehr von Obst und Gemüse.

Obstreich Ernährung und Diabetes Typ-2

Im Bereich des Typ-2 Diabetes konnte eine 70%-ige Risikoreduktion nachgewiesen werden², wenn Menschen ein Ernährungsmuster mit viel frischem Obst und nur geringem Konsum von kalorienreichen Erfrischungsgetränken, Bier, rotem Fleisch, Geflügel, Wurstwaren, Hülsenfrüchten und Brot (mit Ausnahme von Vollkornbrot) aufwiesen. Im Gegensatz zum Diabetes Typ-1, der meist angeboren ist und bereits in den Jugendjahren zum Tragen kommt, steht der Diabetes Typ-2 in Zusammenhang mit ungesunder Lebensweise und Übergewicht. Wer sein Risiko senken will, dem sei also empfohlen, auf einen ausgewogenen Menüplan zu achten und reichlich frisches Obst zu sich zu nehmen.

Verzehr von Gemüse und Obst vermindert Schlaganfallrisiko



Wissenschaftler an einer Londoner Universität haben verschiedene Studien³ ausgewertet und herausgefunden, dass ein erhöhter Konsum von Obst und Gemüse das Schlaganfallrisiko erheblich senkt. So zeigte sich, dass Personen, die täglich drei Portionen Obst und Gemüse verzehrten, ein um 12% vermindertes Schlaganfallrisiko hatten. Leute, welche die empfohlenen "5 am Tag" konsumierten, verminderten ihr Risiko für einen Schlaganfall sogar um 31% zu verringern.

Sie sehen also: Zivilisationskrankheiten sind zwar auf dem Vormarsch. Doch mit einer gesunden Ernährung, so zeigt die Wissenschaft, sind wir dieser Entwicklung keineswegs hilflos ausgeliefert. Viel Obst und Gemüse sei Dank!

¹ Boeing, H. et al. (2006). Intake of fruits and vegetables and risk of cancer of the upper aero-digestive tract: the prospective EPIC-study. *Cancer Causes and Control*, 17(7), pp. 957-969.

² Heidemann et al. (2005). A dietary pattern protective against type 2 diabetes in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) - Potsdam Study cohort. *Diabetologia*, 48(6), pp. 1126-1134.

³ Feng, J. H. (2006). Fruit and vegetable consumption and stroke: meta-analysis of cohort studies. *The Lancet*, 367, pp. 320-326.