

# Pillen und Pulver statt Gemüse und Obst?

Nahrungsergänzungen in Form von Vitaminen und Mineralstoffen erhalten Konkurrenz. Sekundäre Pflanzenstoffe, verpackt in Gemüsekapseln, Fruchtpulver und Rotweinpillen sind im Trend. Die Werbung verheisst eine Extraportion Gesundheit, die sonst nicht mehr zu haben sei. Was ist von einem solchen Versprechen zu halten?



**Regula Thut Borner**

ist dipl. Ernährungsberaterin HF und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

## Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon:  
Montag bis Donnerstag von  
9.00 bis 11.00 Uhr  
031 359 57 56  
Oder schreiben Sie an:  
Schweizer Milchproduzenten SMP  
Redaktion LE MENU  
Weststrasse 10, 3000 Bern 6  
ernaehrungsberatung@lemenu.ch

Mehr Beiträge zur gesunden Ernährung unter  
[www.lemenu.ch/wellfood](http://www.lemenu.ch/wellfood)

Sekundäre Pflanzenstoffe sind unterschiedliche chemische Verbindungen, die ausschliesslich in Pflanzen vorkommen. Sie spielen entgegen ihrem Namen keine zweitrangige Rolle: Sie kommen in Nahrungsfasern vor und geben Obst und Gemüse Farbe, Duft und Geschmack. Für die Pflanzen sind diese Stoffe lebenswichtig. Auch für den Menschen werden verschiedene gesundheitliche Vorteile diskutiert, wissenschaftlich gesichert ist jedoch erst Weniges.

Nach ihren funktionellen und chemischen Eigenschaften werden die sekundären Pflanzenstoffe in verschiedene Gruppen eingeteilt. Die Bekanntesten sind unter anderen Carotinoide, Flavonoide, Glucosinolate und Polyphenole.

■ Carotinoide färben Karotten und Aprikosen orange und die Tomaten rot. Studi-

en zeigen eine positive Wechselwirkung zwischen einem hohen Konsum an Carotinoiden und einem verminderten Risiko für verschiedene Krebsarten.

■ Flavonoide sind weit verbreitete Farbstoffe im gelben oder rot-violetten Bereich. Der wichtigste Vertreter ist Quercetin. Er kommt in Zwiebeln, Broccoli, Äpfeln und Beeren vor. Quercetin schützt die Zellen und Blutgefässe vor einer Schädigung durch aggressive freie Radikale.

■ Glucosinolate sind für die Schärfe von Senf, Meerrettich und Kresse verantwortlich oder für den bitteren Geschmack von Kohl. Glucosinolate sind nicht selbst aktiv, erst ihre Abbauprodukte. Diese entstehen, wenn das pflanzliche Gewebe durch Kauen oder Rosten, Schneiden und Hacken zerstört wird. Glucosinolate haben unter anderem eine stark antimikrobielle Wir-





Pillen und Pulver  
können frisches  
Gemüse und Obst  
nicht ersetzen.

kung und schützen vor Harnwegserkrankungen.

■ Polyphenole kommen als Farb-, Geschmacks- und Geruchsstoffe in vielen Obst- und Gemüsesorten vor. Sie haben eine breite gesundheitliche Wirkungspalette, unter anderem wirken sie auch gegen Krebs.

#### Je mehr, desto besser?

Befürworter von Obst- und Gemüsekonzentraten als Form der Nahrungsergänzung argumentieren, dass heutzutage fast jeder mehr oder weniger mangelhaft ver-

sorgt ist. Wegen Stress, Schadstoffen, UV-Strahlung und Ozon bräuchten die Menschen mehr Nährstoffe als früher. Zudem enthielten Früchte und Gemüse immer weniger Nährstoffe, da sie in halbreifem Zustand geerntet, lange transportiert und gelagert sowie falsch zubereitet würden. Die meist frei verkäuflichen Zusatzpräparate kommen zudem dem Trend entgegen, sich bei Alltagsunpässlichkeiten selbst zu behandeln. Auch das schlechte Gewissen lässt sich damit beruhigen, wenn es beim regelmäßigen Konsum von Früchten und Gemüse hapert. Sogar Menschen, die sich

bereits gesund ernähren, wollen sich mit Fruchtpulver und Gemüsekapselfen Gutes tun, ganz nach der Devise «je mehr, desto besser».

#### Teuer und unnötig

Aus Sicht der Ernährungsberatung sind solche Nahrungsergänzungen für Gesunde unnötig. Diese Pillen und Pulver sind teuer, die Werbeversprechen sind oftmals grösser als die gesundheitlichen Vorteile, die im Produkt tatsächlich drin sind. Frisches Saisonobst und -gemüse hingegen hält, was es verspricht: Es liefert die pralle Fülle der natürlichen Inhaltsstoffe, dazu Genuss und Lebensqualität.

#### Gemüse und Früchte – so gesund wie früher

Der Mineralstoff- und Vitamingehalt von Früchten und Gemüse hat in den letzten fünfzig Jahren bei den meisten Sorten nicht abgenommen. Entgegen viel zitierter Auffassung ist Obst und Gemüse also nicht weniger gesund als früher. Dies zeigt eine Studie von Agroscope FAW Wädenswil, der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung und der Fachstelle Gemüse des Strickhofs. Mehr unter [www.lemenu.ch/wellfood](http://www.lemenu.ch/wellfood)

### 5 Tipps aus der Wohlfühlkiste

- Essen Sie täglich zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse. Eine Portion entspricht einer Handvoll oder 120 bis 150 Gramm.
- Essen Sie bunt: orange Karotten, rote Äpfel, grüner Salat, violette Auberginen, Brombeeren und Cassis. Je farbenfroher Sie essen, desto mehr verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe sind in Ihren Mahlzeiten enthalten.

- Wählen Sie regelmässig Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte.
- Würzen Sie mit Knoblauch, Zwiebeln und frischen Kräutern.
- Bevorzugen Sie saisonales, ausgereiftes Gemüse und Obst. Darin sind viel mehr sekundäre Pflanzenstoffe vorhanden als in unreif geernteten, künstlich nachgereiften Früchten und Gemüsesorten. Die meisten der erwünschten Stoffe werden erst am Ende der Reifezeit gebildet.