

Schöne Früchtchen, diese knackigen Gemüse

Dass Früchte und Gemüse gesund sind, gehört zum Allgemeinwissen und besitzt kaum noch Nachrichtenwert. Eigentlich schade, immerhin könnte jeder mit etwas mehr Appetit auf frisches Grünzeug und knackige Früchte den meisten Volkskrankheiten von Diabetes bis Arterienverkalkung wirkungsvoll begegnen. Früchte und Gemüse bekommen derzeit so viel Expertenlob wie keine andere Lebensmittelgruppe. Dass sie nicht nur in aller Munde, sondern auch Teil jeder Mahlzeit werden, haben sich grosse Ernährungskampagnen weltweit zum Ziel gesetzt. Die Schweizer Kampagne möchte den Konsum von heute drei auf fünf Portionen pro Tag anheben.

VON FRIEDRICH BOHLMANN

Friedrich Bohlmann ist dipl. Ernährungswissenschaftler und Buchautor. Er schreibt regelmässig für TABULA.

Ganz schön freche Früchtchen, die sich im letzten Jahr ausgerechnet auf der Olma zu einer riesigen Pyramide aufgetürmt hatten – farbenfroh unterstützt durch ihre Gemüsekollegen von der Artischocke bis zur Zwiebelknolle. Ausgerechnet inmitten der St. Galler Landwirtschaftsausstellung, dem traditionellen Mekka herzhafter Olma-Würste, postierte sich diese gut sechs Meter hohe Kultstätte als weit sichtbares Symbol des gesunden Früchte- und Gemüsegenusses. In ihrem Innern präsentierte die Schweizer Ernährungskampagne «5 am Tag» ihre Botschaft, es täglich auf mindestens fünf Portionen Früchte und Gemüse zu bringen. Mancher Messebesucher verdrückte da verschämt noch den letzten Stumpenzipfel! Selbst der St. Galler Regierungsrat Dr. Josef Keller bekannte auf der Olma offen und ehrlich: «Ich esse nicht jeden Tag fünf Portionen Früchte und Ge-

müse.» Doch damit steht er keineswegs allein da. Der Durchschnittsschweizer bringt es laut Fünftem Schweizerischem Ernährungsbericht gerade mal auf 1,7 Portionen Gemüse und 1,5 Portionen Früchte pro Tag. Er liegt damit weit hinter den Spaniern, Italienern oder Griechen, etwa gleichauf mit Deutschland und weit vor den Gemüse- und Früchtemuffeln aus Holland und Schweden. Dort im hohen Norden Europas kommen nur gut zwei Portionen auf den Speiseplan. Sehr zum Schaden der Gesundheit, wie wissenschaftliche Studien belegen. Denn je kleiner und seltener die Früchte- und Gemüseportionen, desto grösser das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einzelne Krebsarten.

Noch vor zehn Jahren prophezeiten Wissenschaftler des Weltkrebsforschungsfonds zum Start der in den USA gegründeten «5 am Tag»-Kampagne, dass allein



durch mehr Früchte und Gemüse das Krebsrisiko um 23 Prozent sinkt. Bei diesen Heilsbotschaften wundert es nicht, dass so Erfolg versprechende Ernährungsprogramme, zumal wenn sie sich in drei einfachen Worten zusammenfassen lassen, mittlerweile von Argentinien bis Australien, von Tokio bis Toronto durchgeführt werden.

Doch zurzeit gibt es Zweifel an den hohen Zielen dieser weltweiten Werbetour für die bunten Gartenfrüchte. Vor den in Europa besonders häufigen Krebsarten scheinen uns Gemüse und Früchte nicht zu bewahren. Fast jede dritte Krebsdiagnose bei Schweizer Frauen betrifft die Brustdrüse, während Männer insbesondere vom Prostatakarzinom heimgesucht werden. Speziell bei diesen beiden häufigsten Tumorarten scheiden die propagierten leckeren Vegetabilien als Lebenshelfer aus. Zumindest kann die nach



ANDREW FOX/CORBIS

neusten wissenschaftlichen Kriterien durchgeführte europäische 10-Länder-EPIC-Studie (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) keinen Zusammenhang feststellen. Sie zählt zu einer der weltweit grössten statistischen Bevölkerungsuntersuchungen, die den Bezug zwischen Ernährung und Krebs aufklären sollen.

Weit erfreulicher fallen die Zahlen für das Lungenkrebsrisiko aus, unter Männern die zweithäufigste Krebsart. Bei täglich knapp einem Pfund Früchte – für Gemüse liess sich keine Schutzwirkung feststellen – sinkt das Risiko um immerhin 39 Prozent. Allerdings wies Dr. Monika Eichholzer vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich darauf hin, dass laut Schweizer Gesundheitsbefragung 2002 gerade bei Rauchern der Appetit auf Früchte eher gering ausfällt. Überzeugender sind da die Zah-

len für Darmkrebs, immerhin die dritthäufigste Tumorart bei Frauen und Männern in der Schweiz. Eine echte Hilfe, das Risiko zu senken, kann hier durchaus aus der Küche kommen. Wer bislang nur 1,5 Portionen Früchte und Gemüse pro Tag ass und seinen Konsum nur um eine Portion steigert, verringert sein Risiko, an Dickdarmkrebs zu erkranken, um fast 40 Prozent.

Früchte- und Gemüsemuffel profitieren am meisten

Es müssen nicht gleich pfundweise Früchte und Gemüse sein, die der Gesundheit nützen. Gerade die vehementesten Anhänger einer fleischreichen Ernährung, die bislang allem Frischen die kalte Schulter zeigten, profitieren am meisten von kleinen Veränderungen in ihren Essgewohnheiten. Es lohnt sich also, auf dem Teller neben Rinderbraten oder Roulade

dem Gemüse einen grösseren Platz einzuräumen, auch mal zum Apfel zu greifen oder zu entdecken, dass auf der Scheibe Brot nicht nur Käse und Wurst, sondern auch Tomaten-, Gurken- und Radieschenscheiben schmecken. Bereits wenn aus einer Portion Früchte und Gemüse pro Tag zwei bis drei werden, nimmt das Risiko für zahlreiche Krebsarten beträchtlich ab. Das gilt neben Dickdarmkrebs auch für Tumore der Harnwege, von Mund, Rachen und Speiseröhre. Hier bringt die vierte oder fünfte Portion kaum noch weitere Vorteile. Kann man also die Fünf auch mal gerade sein lassen und sich mit weniger Früchten und Gemüse zufriedengeben? So heisst die Ernährungskampagne in den Niederlanden «2 + 2». Ihr reichen je zwei Früchte- und Gemüseportionen völlig aus. «Wir haben uns beim Start der Schweizer «5 am Tag»-Kampagne bewusst an bereits bestehende Kampagnen angelehnt», argumentiert die Kampagnenleiterin Ursula Zybach (vgl. Interview Seiten 8/9). «Immerhin lassen sich bei den herkömmlichen fünf Mahlzeiten auch fünf Portionen gut in den Tag einbauen. Es ist praktisch, weil jeder sich merken kann, dass zu jeder Mahlzeit auch mindestens eine Frucht oder ein Gemüse dazugehören soll». Solch eine Portion gibt die Schweizer «5 am Tag»-Kampagne mit etwa 120 Gramm an oder, einfacher gesagt, mit einer Handvoll. Dabei sollten die Hände dreimal täglich zum Gemüse und zweimal zu Früchten greifen, wobei auch einmal die Flüssigversion in Form von 200 ml Frucht- oder Gemüsesaft gewählt werden darf. Da die Abwechslung auch bei den vegetabilen Muntermachern angesagt ist, sollten Früchte und Gemüse in verschiedenen Farben gewählt werden.

Wer also morgens zumindest einen Fruchtsaft trinkt, zum Znüni einen Apfel dabei hat, sich mittags einen Salat oder zum Poullet eine Gemüsebeilage gönnt, zum Zvieri in ein grosses Rüeblli beisst und sich abends noch eine Tomatensuppe schmecken lässt, schafft die fünf Portionen ohne Probleme. Diese empfohlene Menge von rund 600 Gramm Früchten und Gemüse am Tag spiegelt den hohen Wert wider, der ihnen in der Lebensmittelpyramide zukommt. Deren Fundament besteht neben den unverzichtbaren ein bis zwei Liter Ge-

tränken pro Tag aus fünf Portionen Früchten und Gemüse. Ein Blick in den Fünften Schweizerischen Ernährungsbericht kann diese grosse Bedeutung auch mit Zahlen untermauern. Obgleich einiges von den empfohlenen 600 Gramm entfernt, erbringen bereits die derzeit durchschnittlich verzehrten 440 Gramm Früchte und Gemüse gut ein Drittel des Totals an Nahrungsfasern. Sie sind für die Hälfte der aufgenommenen Folsäure verantwortlich, bestreiten 80 Prozent der Vitamin-C-Zufuhr, stehen in der Rangfolge der Vitamin-E-Versorger mit

weitem Abstand hinter Ölen und Fetten an zweiter Stelle und sind mit einem Anteil von nicht weniger als 93 Prozent unangefochtene Spitzenreiter der Carotinoid-Lieferanten. Da wundert es umso mehr, dass sie gerade mal fünf Prozent aller aufgenommenen Kalorien ausmachen.

Für Herz und Kreislauf: je mehr, desto besser

Mit Ausnahme von Oliven und Avocados kommen die «5 am Tag»-Protagonisten fast ganz ohne Fett aus. Daher gelten sie zu Recht als besonders figurfreundlich und als bestes Rezept, um der immer stärker anschwellenden Übergewichtsproblematik Herr zu werden. Durch den hohen Gehalt an Nahrungsfasern und dem zumeist geringen glykämischen Index – Beweis für einen allmählichen, aber langanhaltenden Blutzuckeranstieg – sättigen sie auch mit wenig Kalorien sehr gut. Dass das Abnehmen deutlich besser mit mehr Karotten, Kohl, Kirschen & Co. funktioniert, konnten einzelnen Studien mehrfach nachweisen. Allerdings nur dann, wenn gleichzeitig beim Fett der Rotstift angesetzt wurde. Hierbei galt sogar, dass mehr Gemüse und Früchte auch mehr brachten. Bei fünf Tagesportionen, also knapp 600 Gramm, purzelten im Schnitt gut 12 Pfund pro Jahr, bei drei Tagesportionen waren es hingegen schmale 5 Pfund. Auch bei einem erhöhten Blutdruck sind mindestens fünf Portionen nur zu empfehlen. In einer bekannten Studie gelang es, mit vier bis sechs Tagesportionen Gemüse und fünf bis sieben Mal Früchten den Bluthochdruck drastisch zu reduzieren. Das schont Herz und Kreislauf. Denn ob Herz und Gefässe fit und vital sind und bleiben, entscheidet unter anderem

Wunderpille nicht in Sicht

Wer seine Ernährung vorwiegend mit Fertigmahlzeiten bestreitet, Kochen nur als zeitaufwendiges Übel betrachtet und trotzdem gesund bleiben möchte, mag manchmal von einer Wunderpille träumen – die es nie geben wird.

Schön wärs: Man packe die gesundheitsrelevanten Inhaltsstoffe von Früchten und Gemüse in eine kleine Tablette, und schon ist das Problem gelöst. Wenn Pharmakonzerne schon mit Vitamin- und Mineralstoffpräparaten gut verdienen, wären Kapseln mit der «Kraft von fünf Früchte- und Gemüseportionen» bestimmt ein Kassenschlager. Neben den typischen vegetabilen Inhaltsstoffen wie Kalium, Vitamin C, Folsäure oder Beta-carotin dürften darin die anderen Carotinoide wie der rote Tomatenfarbstoff Lycopin und das orange Beta-Kryptoxanthin ebenso wenig fehlen wie Flavonoide insbesondere aus roten und violetten Gemüsesorten, Schwefelverbindungen aus dem

Knoblauch oder auch Thiocynate, die jeder beispielsweise vom typischen Kohlgeruch her kennt. All diese sogenannten sekundären Pflanzenstoffe bieten den Erbanlagen jeder Körperzelle Schutz vor dem Angriff freier Radikale und verhindern gleichzeitig, dass sich eine Zelle mit bereits geschädigten Erbanlagen zu einer Tumorzelle entwickelt.

Doch was bislang niemand weiss: Welche der etwa 100 000 unterschiedlichen sekundären Pflanzenstoffe, die zum Grossteil noch gar nicht genau erforscht sind, entfalten im Körper die segensreichen Wirkungen und dürften folglich in der neuen Vitalstoffkapsel keinesfalls fehlen? Spätestens hier käme die «5-am-Tag-Pille» an ihre Grenzen, denn

sich nur auf wenige sekundäre Pflanzenstoffe zu beschränken, schmälert ihren Erfolg ganz beträchtlich. Prof. Paolo Suter, Arzt und Ernährungsspezialist an der Poliklinik des Universitätsspitals Zürich: «Der Schutzmechanismus von Früchten und Gemüse entsteht durch eine Kombination ihrer Nährstoffe und sekundärer Pflanzenstoffe und nicht durch einzelne chemische Komponenten.» Ausserdem haben bei täglich fünf Portionen Früchte und Gemüse Schnitzel, Schüblig oder Schweinsbraten das Nachsehen; wohingegen kein noch so raffiniert zusammengesetztes Vitalstoffpräparat den Hunger auf solch kalorienreiche und fettreiche Mahlzeiten wird schmälern können.



In konzentrierter Form auf die Schnelle

Die Lebensmittelindustrie hat den Slogan «5 am Tag» aufgenommen und eine ganze Reihe von neuen Produkten auf den Markt gebracht.

Wer es eilig hat oder gerade keine Lust auf einen frischen Apfel oder ein Rüeblli, kann zwischendurch durchaus auf eines dieser neuen Lifestyleprodukte zurückgreifen. Diese enthalten keine Konservierungs- oder künstlichen Aromastoffe und auch keinen beigefügten Zucker*. Sie sollten gekühlt aufbewahrt und konsumiert werden.



«Fruchtdessert» von Andros

Viele verschiedene Aromen, u.a. Apfel–Ananas, Apfel–Erdbeere, Apfel–Birne

4 Becher à 97 Gramm kosten CHF 3.10 bis 3.70.

Ein Becher deckt eine Fruchtportion ab.

Die natürlich süss schmeckenden Fruchtdesserts bestehen nur aus Früchten und etwas Vitamin C.



«Vie» von Knorr

Aromen: Orange–Banane–Rüeblli, Banane–Kürbis–Kiwi, Apfel–Rüeblli–Erdbeere, Ananas–Passionsfrucht–Mais

3 «Shots» (Fläschchen) kosten CHF 3.70, ein Fläschchen deckt zwei Portionen Früchte/Gemüse ab.

Die schonend pasteurisierten Konzentrate aus Früchten und Gemüse halten sich im Kühlschrank einige Wochen.



«Fruit2day» von Hero

Aromen: Mango–Pflirsich, Erdbeere–Orange und Ananas–Banane

2 Flaschen à 2 dl kosten CHF 3.75. Eine Flasche deckt zwei Portionen Früchte ab.

«Fruit2day» besteht aus Fruchtstückchen, Fruchtsaft und Fruchtpüree. Das Besondere sind die Fruchtstückchen zum Kauen.



«Smoothie» von Traktor

In fünf Geschmacksvarianten erhältlich, z.B. Mango–Passionsfrucht oder Himbeere–Cranberry.

1 Flasche à 2 dl kostet zwischen CHF 3.50 und CHF 3.90 und deckt 1–2 Portionen Früchte ab.

Die Smoothies sind weniger flüssig als ein Fruchtsaft, da sie auch das fein pürierte Fruchtfleisch enthalten. Die verwendeten Zutaten stammen aus biologischem Anbau.

* Einzelne Fruchtdesserts von Andros enthalten etwas beigefügten Zucker.

auch der persönliche Speiseplan. Drei Mal Gemüse täglich, wie es die Ernährungsleitlinie «5 am Tag» vorsieht, senkt die Gefahr von Herzinfarkt und schweren, operationsbedürftigen Gefässverengungen um etwa 25 Prozent, so das Ergebnis der zwölfjährigen Physicians' Health-Studie mit über 22 000 Teilnehmern. Gleichzeitig schwindet das Diabetesrisiko ebenfalls um knapp ein Viertel, wenn statt einer Gemüseportion drei gegessen werden. Dieses Ergebnis erbrachte die weltweit bekannte Nurses-Health-Studie an über 80 000 Krankenschwestern.

Genauere Gründe für Schutzwirkung bleiben (noch) ein Geheimnis

Bislang ohne klare Antwort bleibt die Frage, warum Gemüse und Früchte den meisten Zivilisationserkrankungen so überzeugend vorbeugen können. Zwar weiss man, dass sie als wichtigste Kaliumlieferanten zu einem erniedrigten Blutdruck verhelfen, und dass sie mit wenig Kalorien, aber vielen Nahrungsfasern sättigen, ohne dick zu machen. Auch zeichnen sich ihre zahlreichen Radikalfänger – neben den Vitaminen C und E vor allem die Carotinoide und viele andere sekundäre Pflanzenstoffe – als wichtige Wirkstofflieferanten im Kampf gegen zahlreiche Krebsarten aus. Doch Pharmazeuten erhoffen sich bislang vergeblich, die eigentlich gesundheitsförderlichen Substanzen zu isolieren und sie dann als Medikament oder Nahrungsergänzungsmittel anbieten zu können (siehe Kasten «Wunderpille nicht in Sicht»). Und auf einige Gesundheitseffekte können sich die Experten ohnehin noch keinen Reim machen. So kennt die Wissenschaft seit vielen Jahren den knochenstärkenden Anti-Osteoporo-

se-Effekt von Früchten und Gemüse. Doch wie sie es genau bewerkstelligen, dass die Knochendichte ansteigt, bleibt vorerst ein Geheimnis. Denn unter den sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen gibt es zahlreiche, die als Aufbaubestandteile für Schenkelhals und Wirbelkörper in Frage kommen. Zudem erwähnt Dr. Kurt Lippuner, Leiter der Poliklinik für Osteoporose im Inselspital Bern, noch den Baseneffekt: Bei der Verdauung der meisten Früchte- und Gemüsesorten entsteht im Körper ein Basenüberschuss, der sich günstig auf den Knochenstoffwechsel auswirkt.

Experten wie der Ernährungsmediziner Prof. Paolo Suter von der Poliklinik des Universitätsospitals Zürich sind ohnehin der Meinung, dass die besondere Schutzwirkung aus der Kombination vieler einzelner Substanzen herrührt. Und weil jede Frucht und jedes Gemüse andere wichtige Inhaltsstoffe liefert, sollte die Devise lauten: «Je bunter, desto besser», also die Auswahl so abwechslungsreich wie möglich gestalten. Zudem wecken farbenfrohe Menüs, variantenreich zubereitet, den Appetit auf mehr – eine gute Möglichkeit, sich den empfohlenen fünf Portionen allmählich zu nähern. Wie wichtig dieses Ziel für jeden Einzelnen, aber besonders auch für die Gesellschaft und ihr Gesundheitswesen ist, zeigen überraschende Zahlen, die die Weltgesundheitsorganisation (WHO) in Genf herausgegeben hat: Mit genügend Gemüse und Früchten könnten jedes Jahr annähernd 2,7 Millionen frühzeitige Todesfälle weltweit vermieden werden. Grund genug, das Engagement der WHO für Früchte und Gemüse «zum Kern einer globalen Ernährungsstrategie» zu entwickeln. □