



Gemüse & Früchte

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. 1 Portion entspricht 120g. Pro Tag kann eine Portion durch 2 dl Gemüse-/Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz) ersetzt werden.

Gemüse und Früchte sind wichtige Lieferanten von Vitaminen, Mineralstoffen, Nahrungsfasern und sekundären Pflanzenstoffen. Jedes Gemüse und jede Frucht besitzt ein anderes Spektrum an wertvollen Inhaltsstoffen. Je abwechslungsreicher die Auswahl an verschiedenen Sorten, Farben und Zubereitungen (roh, gekocht), desto besser wird der Körper mit der Vielfalt an gesunden Inhaltsstoffen versorgt.

Neben frischem Gemüse und Früchten ist tiefgekühltes gut geeignet. Dieses wird direkt nach der Ernte verarbeitet, wodurch Vitamine und Mineralstoffe weitgehend erhalten bleiben. Auch eingelegtes Essiggemüse, Konservengemüse und Gedörries (z.B. Dörrbohnen, getrocknete Früchte) können zum Gemüse- und Fruchtekonsum beitragen. Berücksichtigt man neben gesundheitlichen auch ökologische Aspekte sind frische Früchte/Gemüse der Saison aus regionalem Freilandanbau am besten.

Pro Tag kann eine der insgesamt 5 Portionen durch ein Glas (2 dl) Gemüse- oder Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz) ersetzt werden. Mehr als eine Portion sollte es aber nicht sein, da im Saft nicht mehr alle wertvollen Inhaltsstoffe enthalten sind wie in den unverarbeiteten Früchten und Gemüsen.

Die empfohlenen 5 Portionen müssen nicht unbedingt auf fünf Mahlzeiten verteilt werden. Es ist auch möglich, zu einer Mahlzeit mehr als eine Portion zu essen.



Gemüse und Früchte enthalten eine Vielzahl an verschiedenen sekundären Pflanzenstoffen. Diese Stoffe geben Gemüse und Früchten ihre Farbe, prägen das Aroma sowie den Geschmack. Sie schützen die Pflanze vor Fressfeinden und Krankheitserregern und dienen als Lockmittel für bestäubende Insekten. Sekundäre Pflanzenstoffe sind auch für den Menschen bedeutend, da ihnen viele gesundheitsförderliche Wirkungen zugesprochen werden. Hier einige Beispiele:



Flavonoide sind Farbstoffe, die zum Beispiel in Äpfeln, dunklen Trauben und Beeren enthalten sind. Sie wirken unter anderem antioxidativ* und senken wahrscheinlich das Risiko für Krebs- und Herz-Kreislauf-Krankheiten.



Carotinoide verleihen Früchten und Gemüsen wie Karotten und Kürbis ihre gelbe, rote und orange Farbe. Zu ihren Eigenschaften gehören eine antioxidative und entzündungshemmende Wirkung. Sie scheinen Herz-Kreislaufkrankheiten und altersbedingten Augenkrankheiten vorbeugen zu können.



Glucosinolate schützen Kohlarten und andere Pflanzen vor Fressfeinden und Krankheiten. Beim Menschen reduzieren sie offenbar das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen.



Sulfide geben Zwiebeln, Lauch, Knoblauch und Schnittlauch ihren Duft und ihr Aroma. Sie wirken unter anderem antioxidativ und werden mit einem geringeren Krebsrisiko in Verbindung gebracht.

*Antioxidantien sind Stoffe, welche die Zellen schützen, indem sie eine Reaktion mit Sauerstoff verhindern.