

Das wiedergefundene Paradies – Vitamine



Obwohl ein Apfel Adam und Eva aus dem Paradies vertrieben hat, bleibt er als Symbol der Liebe und für unsere körperliche Gesundheit und Fitness unverzichtbar.

Was den besonderen gesundheitsfördernden Charakter von Obst ausmacht, beginnt man jedoch erst in heutiger Zeit umfassend zu verstehen. Während für den erfrischenden Geschmack vieler Früchte das Verhältnis von Zucker und Säuren sowie eine Vielzahl flüchtiger Aromastoffe verantwortlich ist, gehören die „gesunden“ Komponenten anderen Stoffgruppen an. Neben der klassischen Funktion als „Vitaminspender“ wird Obst heute mehr und mehr als „Stressbekämpfer“ und als Nahrungsmittel zur Prävention von Stoffwechselkrankheiten gesehen.

Bei den Vitaminen spielen die wasserlöslichen Substanzen eine Rolle, die wie bei Vitamin C bis zu 1% der Gesamtf Fruchtmasse ausmachen können (Acerola, Hagebutten). Anderen Inhaltsstoffen wird eine Funktion

als Radikalfänger zugeschrieben, die jene schädlichen Verbindungen im Körper eliminieren, die bei einer Vielzahl unterschiedlicher Stresssituationen entstehen („oxidativer Stress“). Freie Radikale sind anorganische oder organische Moleküle, die ein oder mehrere ungepaarte (einsame) Elektronen besitzen. Sie sind oft sehr reaktionsfreudig und existieren daher häufig nur kurzfristig. Sie sind aber nicht ungefährlich, da sie sehr leicht Verbindungen mit anderen Molekülen im Körper eingehen, die zu Krankheiten führen können. Sehr vereinfacht ausgedrückt: Freie Radikale sind Moleküle, die vereinsamt sind und deshalb sehnen sie sich nach einem Partner. Wichtig ist eine regelmäßige Zufuhr dieser „bioaktiven Substanzen“, da sie im menschlichen Körper nicht gespeichert werden. Nach wie vor gilt deshalb: An apple per day keeps the doctor away!

Dr. Ebert | Humboldt-Universität
Berlin, Fachgebiet Obstbau



Wertgebende Inhaltsstoffe von Kirschen und Äpfeln (pro 100 g essbarem Anteil)

Kirsche

12–15 g	Zucker
1–3 g	Säuren
ca. 200	Aromastoffe
300–400 mg	Mineralstoffe (Kalium)
15–30 mg	Ascorbinsäure
Spuren	B-Carotin
250–500 mg	Anthocyane
2–5 mg	Flavonole
3–7 mg	Catechine
	und Proanthocyanidine

Geschmacksbildner
Geschmacksbildner
Geschmacksbildner
Mineralstoffhaushalt
Vitamin C (Bedarf 100 mg)
Provitamin A
Antioxidans, Radikalfänger
antimutagen, Antioxidans
u.a. Kariesprophylaxe

Apfel

9–14 g
0,5–2 g
ca. 250
200–400 mg
2–60 mg
2–7 mg (Schale)
bis 20 mg (Schale)
1–3 mg (Schale)
3–15 mg (Schale)



„Äpfel und Kirschen – leckere Helfer bei der Stressbekämpfung“

KÖRPER

ERNÄHRUNG

GESUNDHEIT

