

03/2012 | 22. Mai

Jetzt mit 5 am Tag in die Saison starten

Gemüse und Obst: Die Menge macht's

■ Kurzversion:

(dge) Immer wieder werden die präventiven Effekte von Gemüse und Obst auf die Gesundheit in den Medien in Frage gestellt. Für die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) sind diese Zweifel unberechtigt: „Es ist eindeutig, dass eine an Gemüse und Obst reiche Ernährung gesundheitsfördernd ist“ sagt Dr. Helmut Oberritter, Geschäftsführer der DGE. „In erster Linie senkt ein hoher Verzehr von Gemüse und Obst das Risiko für Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit und Schlaganfall.“ Auch in Bezug auf Krebskrankheiten haben Gemüse und Obst präventives Potenzial, wenngleich die Datenlage für diesen Zusammenhang schwächer eingeschätzt wird als zu Beginn der 1990er Jahre.

Aus wissenschaftlicher Sicht ist es berechtigt, der Bevölkerung einen erhöhten Gemüse- und Obstverzehr zu empfehlen. Eine ernährungs- sowie gesundheitspolitische Förderung des Gemüse- und Obstverzehrs ist wünschenswert. Die DGE engagiert sich als Mitglied des 5 am Tag e. V. in der „5 am Tag“-Gesundheitskampagne dafür, dass Menschen mehr Gemüse und Obst essen. Ziel ist es, den Gemüse- und Obstverzehr auf mindestens 650 g pro Tag zu steigern. Das entspricht 5 Portionen zu jeweils 125 g oder etwa 5-mal eine Hand voll.

Das Frühjahr macht es uns leicht, dieses Ziel zu erreichen, denn jetzt sind Gemüse und Obst aus heimischem Anbau besonders frisch und zart und das Angebot ist groß. Neben Spinat und Kohlrabi locken frische Kräuter, Radieschen und Rhabarber sowie Spargel und die ersten Erdbeeren. Wer dieses vielfältige Angebot nutzt, kann sich abwechslungsreich und spielend leicht mit 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag versorgen.

1 680 Zeichen (mit Leerzeichen)

■ Hintergrundinformation:

Gemüse und Obst spielen in der Ernährung des Menschen eine wichtige Rolle: Zu den ernährungsphysiologischen Vorteilen von Gemüse und Obst zählen die geringe Energiedichte, in aller Regel ein geringer Fettgehalt und gleichzeitig ein hoher Gehalt an Vitaminen (B-Vitamine, Vitamin C, β -Carotin), Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen.

Nach derzeitigen Einschätzungen entfalten weniger einzelne Inhaltsstoffe als vielmehr die Vielfalt biologisch aktiver Substanzen in Gemüse und Obst sowie

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)

Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600

Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.de

Nachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.

Belegexemplar erbeten.

das durch einen hohen Konsum von Gemüse und Obst erreichte Ernährungsmuster positive Wirkungen auf die Gesundheit. Dazu gehört der durch einen entsprechenden Gemüse- und Obstkonsum ausgelöste „Verdrängungseffekt“ im Sinne eines geringeren Verzehrs tierischer Lebensmittel und damit ein geringerer Verzehr von z. B. gesättigten Fettsäuren und Cholesterol.

Wegen der unterschiedlichen sekundären Pflanzenstoffe in Gemüse und Obst sollte die ganze Vielfalt des Angebotes genutzt werden, also möglichst viele Arten innerhalb einer Woche gegessen werden: Bei gleicher Obst- und Gemüsemenge geht damit eine höhere Zufuhr chemisch unterschiedlich strukturierter und wirkender sekundärer Pflanzenstoffe einher. Es gibt Hinweise, dass dies mit einem verringerten Risiko für bestimmte Krebskrankheiten verbunden sein könnte.

Die positiven Wirkungen von Gemüse und Obst lassen sich nicht durch die Einnahme bestimmter Präparate erreichen. Studien belegen, dass isoliert aufgenommene Nährstoffe oder sekundäre Pflanzenstoffe keinen oder nur geringe Schutzeffekte aufweisen, und sich manchmal sogar nachteilig auf die Gesundheit auswirken können.

Die aktuelle Empfehlung der DGE „5 am Tag“ ist also mehr als berechtigt: Mindestens 5 Portionen unterschiedliche Gemüse- und Obstsorten essen („5 am Tag“). Von den 5 Portionen sollten möglichst 3 Portionen Gemüse (rund 400 Gramm) und 2 Portionen Obst (rund 250 Gramm) sein. Um die Vielfalt der Gemüsearten richtig nutzen zu können, sollte täglich jeweils 1 Portion Gemüse in Form von Rohkost, Salat und gegarten Gemüse gegessen werden. Die Maßeinheit für eine Portion ist neben dem Stück Gemüse oder Obst die eigene Hand, da die Portionsgröße so dem Alter entsprechend ausfällt.

Schon mit einem für das Frühjahr typischen Mittagessen von 250 g Spargel und einer Portion Erdbeeren von 125 g als Nachtisch ist beispielsweise die empfohlene Zufuhr für Vitamin C von 100 mg pro Tag mehr als erreicht. Und ergänzt mit einem Glas Orangensaft zum Frühstück, einem Rhabarberkompott am Nachmittag sowie Kohlrabi als Rohkost zum belegten Brot am Abend ist 5 am Tag mit Produkten der Saison spielend leicht umgesetzt.

Weitere Informationen zur „5 am Tag“-Kampagne sind im Internet unter www.5amtag.de zu finden.

4 426 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Silke Restemeyer
Tel.: 0228 3776-640 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: restemeyer@dge.de
DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de