

Ganzheitliche Ernährungsberatung (Teil 4)

Heute möchte ich Ihnen einen weiteren wichtigen Baustein für unseren menschlichen Körper vorstellen: die *sekundären Pflanzenstoffe*. Die Pflanzen bilden diese Stoffe als Schutz vor Fressfeinden oder um ganz gezielt Bestäuber anzulocken oder um sich besser an einen bestimmten Lebensraum anpassen zu können, z.B. als Sonnenschutzmittel. Sekundäre Pflanzenstoffe nehmen einen Einfluss auf die Farbe und den Geschmack einer Pflanze.

In den letzten Jahren wurden sekundäre Pflanzenstoffe immer häufiger untersucht. Nach dem derzeitigen Kenntnisstand sind sekundäre Pflanzenstoffe nicht essenziell für den Menschen, müssen also nicht zwingend aufgenommen werden. Allerdings wurden sekundäre Pflanzenstoffe als wesentlicher Wirkstoff für die gesundheitlichen Effekte in Gemüse und Obst identifiziert. Neueste Erkenntnisse deuten darauf hin, dass sie einen Ansatz in der Therapie vieler chronischer Krankheiten bieten können. So schützen sie möglicherweise vor verschiedenen Krebsarten. Erkenntnisse deuten darauf hin, dass sekundäre Pflanzenstoffe entzündungshemmend, Blutdruck regulierend, Cholesterin senkend und Blutzucker stabilisierend sind. Weiterhin weisen sie eine immunmodulierende Wirkung auf, d.h. sie üben einen positiven Effekt auf die körpereigene Immunabwehr aus. Auch eine antimikrobielle Wirkung wird den sekundären Pflanzenstoffen zugeschrieben, das heißt, sie unterbinden das Wachstum oder die Ausbreitung von Krankheitserregern wie Bakterien, Viren und Pilzen.

Ernährungsgesellschaften empfehlen eine gesunde und ausgewogene Ernährungsweise, um den Körper mit ausreichend sekundären Pflanzenstoffen zu versorgen. Sekundäre Pflanzenstoffe finden sich vor allem in Vollkornprodukten, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Nüssen, aber auch in Senf oder Kakao oder fermentierten Lebensmitteln wie Sauerkraut. Auch in Gewürzen wie Kurkuma, Ingwer und Safran finden sich sekundäre Pflanzenstoffe. Die derzeitige Studienlage belegt, dass der vermehrte Konsum von pflanzlichen Nahrungsmitteln eine gesundheitlich präventive Wirkung hat. Vegetarier und Veganer sind hier also im Vorteil.

Untersuchungen belegen, dass jeder Mensch mit einer ausgewogenen Ernährungsweise im Mittel ca. 1,5 Gramm sekundäre Pflanzenstoffe pro Tag zu sich nimmt. Dies erscheint allerdings deutlich zu wenig zu sein. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt täglich 3 Portionen Gemüse (ca. 400 Gramm) und 2 Portionen Obst (ca. 250 Gramm) zu essen, dies ergibt dann ca. 2,5 Gramm sekundäre Pflanzenstoffe pro Tag. Somit ergibt sich bei vielen Menschen ein Defizit von 1 Gramm pro Tag. Eine Zufuhr von einzelnen sekundären Pflanzenstoffen in Form von Nahrungsergänzungsmitteln kann nachzeitigem Stand nicht empfohlen werden, da dies zu einer gefährlichen Überdosierung führen könnte.

Falk Hinneberg (www.hinneberg.info) Fragen zum Thema? Schreiben Sie an: willkommen@hinneberg.info