

Endlich wieder da – die süße rote Verführung!

Von Franca Mangiameli, Dipl. Oecotrophologin

Klein, süß, saftig, duftend und knallrot – das sind die „Nüsschen“, die in den kommenden Wochen unserem Gaumen wieder große Freude bereiten werden. Sicherlich fragen Sie sich gerade von welchen roten saftigen Nüsschen ich Sie gerade versuche zu beeindrucken, wo doch Nüsse in der Regel braun und papprocken sind. Diese geheimnisvollen Nüsschen sind mittlerweile schon überall erhältlich. Erwachsene und Kinder mögen sie gleichermaßen. Sie sind vielfältig einsetzbar im Dessert, auf dem Kuchen, in Salaten oder zu Fleisch: Ich spreche von den Erdbeeren. Doch was hat die Erdbeere mit einer Nuss zu tun? Ziemlich viel – sie ist eine! Nicht der rote, heißbegehrte, fleischige Körper ist die eigentliche Frucht, sondern die kleinen braunen Punkte obendrauf. Sie heißen Nüsschen und sind die echten Früchte. Kein Wunder also, dass es beim Verschmausen einer Erdbeere durchaus auch ein wenig knacken kann.

Die kleinen roten Früchtchen haben neben einem unwiderstehlichen Geschmack auch tolle positive Effekte auf die Gesundheit. Verantwortlich hierfür ist ihr auffällig hoher Gehalt an Folsäure, Vitamin C und sekundären Pflanzenstoffen wie den Flavonoiden. Durch ihre herausragenden antioxidativen – also zellschützenden Eigenschaften – sind sie in der Lage das Erbgut zu schützen und damit Krankheiten vorzubeugen. Studien haben gezeigt, dass diese zellschützenden Inhaltstoffe der Erdbeere ein großes Potential besitzen, den Initialprozess der Krebsentstehung zu unterdrücken sowie das Krebszellenwachstum zu hemmen. Bereits ein Verzehr von 6-8 Erdbeeren pro Tag kann, je nach Sorte, den Folsäuregehalt im Blut deutlich erhöhen. Weiterhin werden der roten Frucht eine blutdruck-, harnsäure- und cholesterinsenkende Wirkung sowie entzündungshemmende Eigenschaften zugesprochen.

Eine kürzlich erschienene Studie aus Italien hat gezeigt, dass ein Verzehr von 500 Gramm frischen Erdbeeren pro Tag die Vitamin-C-Konzentration im Blut nach 16 Wochen um 35,5 % erhöht. Ein hoher Vitamin-C-Gehalt im Blut korreliert in Beobachtungsstudien mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen oder Krebs. Das ist auch plausibel, da Vitamin C ein Zellschutzstoff ist. Zudem brachte die oben genannte Studie ein weiteres spannendes Ergebnis ans Tageslicht: Der hohe Erdbeerkonsum führte zu einem geringeren spontanen Abbau roter Blutkörperchen, was wiederum vor Anämie (Blutarmut) schützt. Forscher gehen davon aus, dass auch normale Portionsgrößen von 150-200 g Erdbeeren pro Tag einen schützenden Effekt ausüben – dies muss jedoch in weiteren Untersuchungen bestätigt werden.

Erdbeeren sind nicht nur gesund, sondern machen auch noch schlank. Sie liefern wenige Kalorien, viele sattmachende Ballaststoffe und wenige hungermachende Kohlenhydrate. Forscher haben zudem herausgefunden, dass Flavonoide in den Erdbeeren die Aktivität von Verdauungsenzymen hemmen. Beispielsweise besitzen unsere „Nüsschen“ die Fähigkeit fettspaltende Enzyme zu inaktivieren, mit der Folge, dass das Nahrungsfett unverdaut ausgeschieden wird und als Energiequelle dem Körper nicht mehr zur Verfügung steht. Somit kann die Fettenergie auch nicht auf den Hüften landen. Ebenso können Erdbeeren, wenn sie zu einer kohlenhydratreichen Mahlzeit wie Brot, Reis oder Süßes gegessen werden, den Blutzucker nach dem Essen senken. Dieser Effekt ist medizinisch relevant für Menschen mit Typ-2-Diabetes. Aber auch für Menschen, die auf Ihre Linie achten wollen. Denn ein geringerer Blutzuckeranstieg geht mit einer geringeren Bildung des „Masthormons“ Insulin einher. In diesem Sinne – wer der süßen roten Verführung widersteht ist selbst schuld!

Literatur:

McDougall GJ et al.: Current developments on the inhibitory effects of berry polyphenols on digestive enzymes. *Biofactors*. 2008

Pinto Mda S. et al.: Evaluation of antiproliferative, anti-type 2 diabetes, and antihypertension potentials of ellagitannins from strawberries (*Fragaria × ananassa* Duch.) using in vitro models. *J Med Food*. 2010

Tulipani, S. et al.: Strawberry consumption improves plasma antioxidant status and erythrocyte resistance to oxidative haemolysis in humans. *Food chemistry*, 2011

Tulipani, S. et al.: Impact of strawberries on human health: insight into marginally discussed bioactive compounds for the Mediterranean diet. *Public Health Nutrition* 2009