

Bioaktive Stoffe in Fruchtsäften -ein innovatives Forschungsfeld-

Bioaktive Stoffe in Fruchtsäften

- Bioaktive Stoffe sind gesundheitsfördernde Wirkstoffe in Lebensmitteln
- In Obst und Gemüse kommen sie als sekundäre Pflanzenstoffe vor
- Sie verbessern das körperliche Wohlbefinden und beugen Krankheitsrisiken vor

Was sind sekundäre Pflanzenstoffe?



Anzahl mind. 30.000 Verbindungen

Carotinoide, Farbstoffe, Polyphenole, Phenolsäuren, Resveratrol

Die Konzentration ist abhängig von Fruchtart und -sorte

Was bewirken sekundäre Pflanzenstoffe?

- Sie wirken oxidativem Stress entgegen
- Schützen die menschliche DNA
- Haben antiarteriosklerotische, antithrombotische Wirkung
- Haben gefäßspannende Effekte
- Wirken entzündungshemmend

Buntsäfte



Beerenobst kann man als natürliche „Antioxidantion-Konzentrate bezeichnen. Gute Beispiele hierfür sind auch schwarzer Johannisbeernektar, Sauerkirsch- und Brombeernektar.

Basierend auf den Forschungsergebnissen wurde ein Mehrfruchtsaft entwickelt, der die positiv wirkenden Substanzen vieler Früchte enthält.

Weiterhin wurden als antioxidativ wirkende Produkte ein Apfel-Schlehengsaft und ein Apfel-Heidelbeersaft entwickelt

Apfelsaft im Einsatz bei der Darmkrebsforschung

In einem Netzwerkprojekt werden seit 2002 die Wechselwirkungen von Apfelinhaltsstoffen mit Darmerkrankungen an Mensch und Tier erforscht.

Ziel ist es, die Einflüsse der Sekundärstoffe auf die Tumorentstehung und entzündliche Prozesse speziell im Darm zu untersuchen.

Die ersten Ergebnisse aus Zell- und Tierstudien liegen bereits vor. Man kann eindeutig sagen, dass Apfelsaft und eine Reihe seiner Inhaltsstoffe der Entstehung von krebsfördernden Veränderungen entgegen wirken und Entzündungen unterdrücken.

Die Ergebnisse zeigen, dass der regelmäßige Verzehr von Äpfeln sowie der Genuss von Apfelsaft, insbesondere von naturtrüben Produkten, das Risiko von Darmkrebs und entzündlichen Darmerkrankungen senken kann.



Allgemeine Empfehlungen

- Achten Sie auf hohen Fruchtgehalt. Die Konzentration der bioaktiven Stoffe wächst linear zum Fruchtgehalt.
- Achten Sie auch beim Preisvergleich auf den Fruchtgehalt. Beispiel: Ein Apfelsaftgetränk ist kein Apfelsaft! Das erst genannte enthält 30% Apfelsaft, der letzt genannte 100%.
- Beerenobstsäfte müssen wegen der hohen Säure zur Erreichung einer Geschmacksharmonie zu einem Nektar (Fruchtgehalt meist 25-40%) verdünnt werden. Die hohe Konzentration an bioaktiven Stoffen gleicht dies jedoch aus.
- Mostäpfel besitzen 5-10 mal höhere Mengen an sekundären Pflanzenstoffen (Polyphenole) als Tafeläpfel. Bevorzugen Sie Apfelsäfte aus Mostäpfeln oder Streuobstanbau.
- Bevorzugen Sie naturtrübe Apfelsäfte aus Mostäpfeln. Diese eignen sich auch als Basis für Apfelschorlen.