

Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge
Herausgeber: Bioforum Schweiz
Band: 58 (2003)
Heft: 6

Artikel: Gemüse ist mehr als ein Nahrungsmittel
Autor: Scharpf, H.C.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-891593>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 03.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Gemüse ist mehr als ein Nahrungsmittel

Flavonoide vermindern chronische Erkrankungen

Paul Knekt und Kollegen vom National Public Health Institute in Helsinki, Finnland, untersuchten bei 10'054 Personen den Zusammenhang zwischen der Aufnahme von Flavonoiden und dem Auftreten verschiedener sog. chronischer Krankheiten.

Die Aufnahme von Flavonoiden wurde nach ihrem durchschnittlichen Gehalt in Gemüse und Obst berechnet. Die in die Untersuchung einbezogenen Personen wurden nach der Höhe der Flavonoidaufnahme in 4 Gruppen eingeteilt. Bei der Auswertung wird jeweils die höchste Aufnahmegruppe dem Viertel mit der niedrigsten Aufnahme gegenübergestellt.

Als Ergebnisse stellten die Autoren fest, dass das Risiko, an ischämischer Herz-erkrankung (z.B. Herzinfarkt) zu sterben, bei der höchsten Aufnahmegruppe von 100 auf 79% zurückging. Das Schlaganfallrisiko verminderte sich um bis zu 30% je nach Art des Flavonoids. Bei Männern ging das Lungenkrebsrisiko von 100 auf 42% zurück, das Prostatarisiko auf 43%. Asthmaerkrankungen nahmen bei den verschiedenen Flavonoiden um 24–36% ab und auch Altersdiabetes trat bei hoher Flavonoidaufnahme um ca. 20% weniger auf als bei der Gruppe mit der niedrigen Aufnahme. Die einzelnen untersuchten Flavonoide waren Quercetin, Kaempferol, Naringenin, Hesperetin und Myricetin. Flavonoide sind weit verbreitete, wasserlösliche, oft farbige Pflanzeninhaltsstoffe. Flavonoidreich sind z.B. Zwiebeln, grüne Bohnen, Erbsen, rote Salate, Endivien, Kopfsalat, Paprika, Auberginen, Rote Bete, Tomaten, Rotkohl, Rosenkohl, Grünkohl, Brokkoli und auch viele Obstarten.

Obst (und Gemüse) in der Kindheit schützt vor Krebs im Alter

In der Zeit von 1937 bis 1939 wurden in England und Schottland 1352 Familien mit 5000 Kindern in 16 ländlichen und städtischen Gebieten innerhalb einer Studie auf ihr Ernährungsverhalten (Verzehr an Obst und Gemüse, Vitamin C und E, Karotin, Retinol und Gesamtkalorien) und den Gesundheitszustand untersucht. Mehr als 60 Jahre später, im Jahr 2000, suchte und untersuchte Maria Maynard von der MRC Social and Public Health Sciences Unit, London,



gemeinsam mit Kollegen von anderen Instituten 3878 Personen aus dieser Studie, bzw. wertete Sterbe- und Krebsregister aus. Die damals aufgezeichneten Daten boten die einmalige Gelegenheit, Zusammenhänge zwischen der Ernährung in der Kindheit und deren Auswirkungen im Alter zu finden. Bis zum Jahr 2000 waren insgesamt 483 Personen an Krebs erkrankt. Als wichtigstes Ergebnis fanden die Forscher, dass ein erhöhter Obstverzehr in der

Kindheit das Auftreten von Krebs im Erwachsenenalter vermindert und zwar von 100% bei der Gruppe mit niedriger Aufnahme auf 62% bei der Gruppe mit hoher Aufnahme. Die anderen untersuchten Nahrungskomponenten zeigten einen geringeren oder keinen Zusammenhang zum Auftreten von Krebs. Als dafür verantwortliche Inhaltsstoffe vermutet man Antioxidantien, die DNA-Schäden vermindern.

Für Kinder über neun Jahre empfehlen die Autoren zur Krebsvorbeugung täglich etwa 400 g Obst und Gemüse zu essen.

Zusammengestellt von Prof. H.C. Scharpf

Obst und Gemüse = Functional food

Der Begriff 'Functional Food' wird für Nahrungsmittel verwendet, die zusätzlich zu ihrem Nährwert eine Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens oder eine Risikoverminderung im Hinblick auf gewisse Krankheiten bewirken. Entweder werden Vitamine, Spurenelemente oder Mineralstoffe beigefügt oder bestimmte Stoffe, z.B. Allergene, technisch entfernt. Ob der angestrebte Zweck, die Hebung der gesundheitlichen Wirkung, erreicht wird, darf bezweifelt werden, weil synthetische Stoffe nie an die Wirkung ihrer natürlichen Vorbilder herankommen oder sogar das Gegenteil der beabsichtigten Wirkung hervorrufen. (Kultur & Politik 6/02 und 1/03). Naturbelassene Gemüse und Früchte hingegen erreichen das Ziel immer, wie obige Beispiele zeigen. Sie allein verdienen deshalb die Bezeichnung 'Functional' (zweckmässig, zweckbetont). Das einzige, was sie nicht können, ist die Mehrung der Gewinne in der chemischen und Ernährungsindustrie...