

Wirkungen sekundärer Pflanzenstoffe – Prävention durch perfektionierte Ernährung ?

Wolfram Hüttemann, Aachen

Wenn in interessierten Praxen und Ernährungsberatungsstellen zu gesunder Ernährung informiert und geschult wird, dann gehört dazu auch das Vermitteln, was eigentlich primäre und sekundäre Pflanzenstoffe sind. Neben den Definitionen sind die Wirkungen dieser Stoffe zu besprechen.

Da die im wesentlichen aus epidemiologischen Daten gewonnenen Erkenntnisse nicht einfach zu vermitteln sind, ist es notwendig, Formulierungen zu verwenden, die dem Laien sowohl den Kerngedanken plausibel erläutern als auch ihn motivieren, Veränderungen von Ernährungsgewohnheiten durchzuführen. Insoweit diese Erläuterungen modellhaften Charakter haben und damit eine gewisse Unschärfe in sich bergen wird dieses zu Schulungszwecken in Kauf genommen.

Der Vortrag versucht daher, zum Verkleinern der Lücke beizutragen, die sich ergibt zwischen dem sich weiter anhäufendem Wissen der Ernährungsberater und dem Mangel an Modellen und Formulierungen, mit deren Hilfe dieses Wissen auf die Teilnehmer an Ernährungsberatung herangetragen wird.

Aus epidemiologischen Studien gibt es seit den 80er Jahren konkrete Hinweise auf die gesundheitsfördernden Wirkungen der sekundären Pflanzenstoffe. In diesen Studien wurden große Bevölkerungsgruppen über mehrere Jahre hinsichtlich ihres Ernährungsverhaltens und ihres Krankheitsrisikos untersucht.

Langzeitstudien zeigen: Bei langfristig hohem Verzehr lässt sich ein Schutz vor Krebserkrankungen, Schutz vor Herz- Kreislauferkrankungen und eine Verbesserung des Immunsystems erkennen.

Wir verfügen jedoch zur Zeit nicht über genügend Wissen, einzelne Stoffe aus dem großen Feld der sekundären Pflanzenstoffe besonders herauszuheben und ihre Nutzung isoliert zu propagieren, sondern es mehren sich Erkenntnisse, dass die Matrix eine größere Rolle spielt.

Hieraus leitet sich die Empfehlung ab, Obst und Gemüse der Gesundheit zuliebe zu verwenden im Sinne einer Prävention.

Die Aktion „5 am Tag“ greift die nicht ausreichende Versorgung an Obst und Gemüse auf und bemüht sich, die Lücke zwischen dem Wissen in der Bevölkerung um den Obst- und Gemüsekonsum und dem tatsächlichen Konsum von Obst- und Gemüse zu schließen.