



Laut der bisher umfangreichsten Metastudie zum Thema kann man von Obst und Gemüse eigentlich kaum zu viel essen, um Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

Foto: APA

Zehn Portionen Gemüse und Obst täglich wären ideal

Früchte und Grünzeug gelten als sehr gesund. Laut einer neuen Studie, für die fast 100 Untersuchungen analysiert wurden, schützen 800 Gramm täglich am besten vor einem vorzeitigen Tod. Und weil für manche die Fastenzeit anbricht: Eine Diät, die das Fasten nur nachahmt, dürfte ebenfalls guttun.

Klaus Taschwer

London/Wien – „An apple a day keeps the doctor away“, weiß der englische Volksmund seit ziemlich genau 150 Jahren – zumindest nämlich ein ganz ähnlicher

Spruch zum ersten Mal auf: „Eat an apple on going to bed, and you'll keep the doctor from earning his bread.“

In den letzten Jahren wurde der Spruch von Medizinern und Ernährungswissenschaftlern stark nach oben korrigiert: Nicht eine

Portion Obst ist es, die den Arzt fernhält, sondern am besten fünf davon, wobei je nach Frucht schwankt, was als eine Einheit gilt: Eine Banane gilt ebenso als eine Portion wie drei Marillen, ein Glas Orangensaft oder 14 Kirschen. Beim mindestens so gesunden Gemüse ist es ähnlich: Zwei Broccoli-Röschen zählen als eine Portion, aber auch vier gehäufte Esslöffel Spinat oder drei Selleriestäbchen.

95 ausgewertete Studien

Die neueste Überblicksstudie eines internationalen Forscherteams legt in ihren Schlussfolgerungen nun noch einmal – buchstäblich – nach: Nach den Analysen 95 einschlägiger Untersuchungen zum Thema mit insgesamt rund zwei Millionen Teilnehmern kamen die Mediziner in *International Journal of Epidemiology* zum Schluss, dass zehn Portionen Obst oder Gemüse ideal seien, um von Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen möglichst lange verschont zu bleiben.

Die zehn Portionen würden rund 800 Gramm ergeben, und wer diese Menge Gemüse und/oder Obst zu sich nimmt, hat ein um 24 Prozent verringertes Risiko, am Herzen zu erkranken. Das Risiko für Schlaganfälle sinke um 33 Prozent und jenes für Tumorerkrankungen aller Art um 13 Prozent.

Um Krebserkrankungen vorzubeugen, reichen 600 Gramm; wenn man alle Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebsarten zusammennimmt, wären 800 am gesündesten. Insgesamt sinke bei dieser Menge die Wahrscheinlichkeit, vorzeitig zu sterben, um 31 Prozent.

Aber auch ein Viertel dieser Menge hat laut der neuen Überblicksstudie unter der Leitung von Dagfinn Aune (Imperial College of London) positive Auswirkungen auf die Gesundheit: Mit 200 Gramm Gemüse und Obst täglich lassen sich die jeweiligen Risiken um acht Prozent (Herz), 16 Prozent (Schlaganfall) und drei Prozent (Krebs) ein bisschen reduzieren.

Da es sich um eine Meta-studie handelt, sind einige andere Variablen freilich nicht ganz auszuschließen: Womöglich trinken Obst- und Gemüseesser auch weniger Alkohol, rauchen weniger und bewegen sich mehr. Dazu kommt noch die Verdienstfrage: Täglich frisches Obst und Gemüse muss man sich das ganze Jahr über auch erst einmal leisten können.

Fünf Tage Pseudofasten

All jene, die in den nächsten Wochen überhaupt ein wenig fasten wollen, dürfen ihrem Körper im Normalfall etwas Gutes tun. Eine Alternative dazu ist eine Diät, die das Fasten gleichsam nachahmt und die vom Biochemiker Valter Longo (University of Southern California in Los Angeles) mit Kollegen entwickelt wurde.

Diese Methode sieht vor, bis auf wenige Tage im Monat ganz normal zu essen. Nur an fünf Tagen hintereinander gibt es dann eine „Diät“, die aus speziellen

Chips, Energieriegeln und Suppen besteht und auf 700 bis 1100 Kalorien pro Tag beschränkt ist. Diese speziellen Lebensmittel sind reich an ungesättigten Fetten, enthalten aber nur wenig Kohlehydrate und Proteine.

Wie Longo vor zwei Jahren berichtete, hatte diese Diät positive Auswirkung auf die Lebenserwartung von Mäusen, indem sie unter anderem deren Blutzucker und Tumorraten deutlich senkte. Nun hat das Team um Longo eine erste Studie mit 71 menschlichen Probanden durchgeführt, die sich drei Monate an die Diät hielten.

Verglichen mit einer Kontrollgruppe, die normal weiteraß, verloren die Fünf-Tage-Pseudofaster im Schnitt 2,6 Kilogramm und hatten niedrigeren Blutdruck, berichtet Longo im Fachblatt *Science Translational Medicine*. Ob und wie sich das auf die Lebenserwartung auswirkt, müssen längerfristige Studien freilich erst noch zeigen.

STERNENHIMMEL IM MÄRZ

Frühlingsanfang

Sommerzeit startet am 26. März

2017 01 03, 21.16 MEZ

