

Die Regenbogenfarben von Obst und Gemüse für die Gesundheit

Neben den hinlänglich bekannten Inhaltsstoffen von Obst und Gemüse spielen auch die Farben eine Rolle für unsere gesunde Ernährung. Jede Farbe entspricht einer Substanz, die sich in der Natur ursprünglich meist als Schutz der Früchte entwickelt hatte und so auch auf uns bei ihrem Verzehr Einfluss nimmt. Diese sogenannten Phytochemikalien sprechen uns nicht nur optisch an, sondern können uns in ihrer Vielfalt auch in der Ernährung positiv unterstützen. Wenn wir unseren Speiseplan bunt wie einen Regenbogen gestalten, können wir mit der Vielzahl unterschiedlicher Pigmente und schützenden Substanzen einen Gesundheitsnutzen schaffen.



● Von der Substanz Resveratrol (in der Modefarbe Pink) wird eine Reduktion der Östrogenproduktion und eine Stärkung von Herz und Hirn angenommen. Sie ist in Nüssen, dunkler Schokolade, Preiselbeere/

Beispiele:

- In Wassermelone, Paradeisern, rotem Paprika und Grapefruit ist viel an dem roten Farbstoff Lycopin enthalten, das das Risiko von Brust- und Prostatakrebs reduziert und stärkend auf Herz, Gehirn, Augen und Knochen wirkt.
- Für die Farbe Orange steht das Beta-Carotin mit entzündungshemmender und das Immunsystem stärkender Wirkung, außerdem bekämpft es Krebs und stärkt die Sehkraft. Karotten, Marillen, Spinat und Süßkartoffeln sind reich an Beta-Carotin.

● Vitamin C und die gelben Flavonoide hemmen das Wachstum von Tumorzellen, stärken das Immunsystem und das Herz, fördern die Entgiftung des Körpers und reduzieren Entzündungen. Vitamin C findet man in Zitrusfrüchten, heimisch sind Aronia, Kohl, Kraut, Brokkoli und Kren wichtige Lieferanten.

● Eier, Zitrusfrüchte, Spargel, Hülsenfrüchte, Blattgemüse, Blumenkohl und Rote Rüben liefern viel Folsäure, die als dunkelgrüner Farbstoff positiv auf das Herz, die Zellgesundheit und das Erbgut wirkt.

● Indole und Lutein (hellgrün) bauen überschüssiges Östrogen und Karzinogene ab und unterstützen die Augengesundheit. Indole finden sich in allen Kohllarten, Senf und Brokkoli. Allylsulfide in Knoblauch, Schnittlauch, Schalotten und Zwiebeln zerstören Krebszellen und reduzieren deren Zellteilung.

● Die blauen Anthocyane sind in hohem Maß in Melanzani, Radicchio, Schwarzbeeren, Zwetschken, Kirschen rotfleischigen Äpfeln und in roten Trauben enthalten. Sie wirken positiv aufs Gehirn, zerstören freie Radikale und reduzieren Entzündungen. In Versuchen mit Produkten aus rotfleischigen Äpfeln (z.B. Wei-Rouge®, Roter Mond oder Baya Marisa®) reduzierten sich Krebszellen auf ein Maß unterhalb der Nachweisgrenze.



Cranberry und Trauben in relevanter Menge enthalten.

● Das Mineral Calcium stärkt Knochen, Muskeln und Herz und kann in Käse, Milchprodukten, Bohnen, Linsen, Mandeln und Lachs gefunden werden.

● Ohne bedeutsame Farbstoffe, aber für eine gesunde Ernährung unumgänglich sind die Ballaststoffe, die in den meisten Gemüse- und Obstarten in ausreichender Menge enthalten sind und uns dabei helfen, die Verdauung in Gang zu halten und karzinogene Substanzen abzutransportieren. ■

