

Gemüse und Obst schützen vor Arteriosklerose

Datum: 28.06.2006 13:43

Kategorie: Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V.



Dr. med. Werner Seebauer, Beirat für Sporternährung in der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V. in Aachen

Über den Einfluss von oxidativem Stress auf Arteriosklerose und Durchblutungsstörungen sowie über den vielversprechenden Einsatz von sekundären Pflanzenstoffen aus Gemüse und Obst zur Risikominderung, gab Dr. med. Werner Seebauer am 17. Juni beim dritten Internationalen Diätetik Kongress in Aachen einen Einblick zum aktuellen Wissensstand, berichtet heute die Ernährungswissenschaftlerin Anja Baustian von der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V. in Aachen. Durch Fehlernährung bedingte Arteriosklerose und endotheliale Dysfunktionen sind in unseren Industrieländern nach wie vor die absolut häufigsten Ursachen für chronische Folgeerkrankungen und Tod. Oxidativer Stress ist eine wichtige Komponente in der Entstehung von Arteriosklerose. Hier spielen potente und komplex zusammenwirkende Antioxidantien eine entscheidende Rolle, die die Oxidation und damit die vermehrte Ablagerung von LDL-Cholesterin in den Blutgefäßen reduzieren. Diese Faktoren sind durch unsere Nahrung negativ wie auch positiv beeinflussbar. Der reichliche und regelmäßige Konsum von Antioxidantien in Form von

Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen kann den positiven Einfluss stärken und Risiken reduzieren. Der Vorteil sekundärer Pflanzenstoffe ist, dass sie im natürlichen Verbund auch mit Vitaminen und Spurenelementen synergistische Wirkungen entfalten. Zudem greifen sie an verschiedenen Stellen an, was zur Risikominderung von zum Beispiel oxidativem Stress führt. Neben der Reduktion von Herz-Kreislauf-Erkrankungsrisiken haben sie erwiesen potentielle präventive Effekte gegenüber Krebs, Diabetes, neurodegenerative Erkrankungen, Osteoporose, Allergien und vielen weiteren chronisch entzündlichen Erkrankungen. Von den Polyphenolen, die mit über 4.000 verschiedenen Substanzen die größte Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe darstellen, sind besonders viele Zusammenhänge bekannt, die für die kardiovaskuläre Prävention bedeutend sind. Den größten Anteil der Polyphenole machen wiederum die Flavonoide aus, welche die Reduktion der endotheliale Dysfunktionen, die Hemmung der Thrombozytenaggregationen sowie die Oxidation von LDL-Cholesterin beeinflussen. Die Risikofaktoren und die dagegen präventiv wirkenden Schutzfaktoren aus unserer Nahrung – insbesondere durch die sekundären Pflanzenstoffe in deren natürlichen Komplexen – hängen wie angedeutet über vielfältige Mechanismen zusammen.

Wir sollten uns vollwertig mit einem absoluten Schwerpunkt aus unserer Pflanzennahrung bedienen, damit wir auch unser Herz-Kreislaufsystem intakt halten. Die Empfehlungen münden immer wieder in die 5 am Tag Kampagne, die mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst, reif geerntet und guter Qualität als tägliche Zielgröße vorgeben. Neben der Ernährung spielt dabei selbstverständlich die körperliche Bewegung einen weitere wichtige Rolle, betonte Dr. Werner Seebauer.

Am 7. und 8. Oktober 2006 findet der 4. Internationale Diätetik Kongress in Aachen statt, bei dem neben rheumatischen Erkrankungen, Allergien und

Nahrungsmittelunverträglichkeiten auch sekundäre Pflanzenstoffe und Mikronährstoffe zu den Schwerpunktthemen zählen. Außerdem findet ein Symposium für praktische Ernährungsberatung und Diätetik statt. Weitere Informationen sind unter www.ernaehrungsmed.de erhältlich.

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

Die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V. ist die praxisorientierte Fachgesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik, die sich an Mediziner, Apotheker, Ernährungswissenschaftler und auch Diätassistenten wendet. Wir fördern den kollegialen Dialog und stehen unseren Mitgliedern ratgebend zur Seite.

Die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V.
Mariahilfstr. 9
52062 Aachen
Tel: 0241-961030, Fax: 0241-9610322
presse@ernaehrungsmed.de, www.ernaehrungsmed.de