

Foodnews 07-2009

In den "Foodnews" finden Sie immer wieder Aktuelles über wichtige Forschungserkenntnisse, Lebensmittelneuheiten, nützliche Ernährungstipps, Wissenswertes über unsere Nahrungsmittelrohstoffe, wissenschaftliche Aspekte der Ernährung, exotische Ernährung, u.v.m.
Alle Angaben ohne Gewähr.

Bezugsquellen:
Fleischnet Onlinemagazin für Fleisch und Wurst - B&L Medien Gesellschaft mbH & Co. KG, 40702 Hilden
Foodnews GmbH, 4151 Basel
Österreichische Gesellschaft für Ernährung, 1030 Wien
Bürger-Forum - Verbraucher News, 89309 Günzburg

■ **Fäkalkeime im Eis: Softeis als gefährliche Bakterienschleuder**

Die brütende Hitze des Julis ist für Salmonellen ideales Wachstumswetter. Salmonellen sind eine große Gruppe von Bakterien, die Magen-Darm-Infektionen auslösen können. Sommerwetter ist Salmonellenwetter, warnen heute die Experten des Gesundheitsportals www.imedo.de, die darauf hinweisen, dass Softeis genau wie rohes Hackfleisch, Eier und Geflügelfleisch bakteriell riskant ist. Bei Wärme breiten sich die Bakterien rasant in diesen Lebensmitteln aus. Salmonellose heißen Erkrankungen, die durch Salmonellen verursacht werden, und gehören zu den Zoonosen, bei denen sich sowohl der Mensch am Tier als auch das Tier am Menschen anstecken kann. Die Infektion ist aber auch indirekt über Lebensmittel möglich.

Die Infektion mit Salmonellen und durch sie bedingte Todesfälle sind in Deutschland meldepflichtig. Das Robert-Koch-Institut in Berlin nahm im Jahr 2008 45.401 Salmonellen-Infektions-Meldungen entgegen. Besonders gefährdet sind Kleinkinder und ältere Menschen; die Gefahr an einer Salmonellose zu sterben, ist bei Senioren überproportional hoch. Im vergangenen Jahr starben in Deutschland 33 Menschen an einer Salmonellen-Infektion. Jeder Fünfte in Deutschland ist Salmonellenträger. Das macht insbesondere die Softeis-Saison zum Risiko. Unter oftmals warmen und unhygienischen Bedingungen erfolgen hier die Produktion und der Verkauf von Softeis durch unzureichend geschultes Personal. Hitze oberhalb von 75 Grad Celsius tötet Salmonellen relativ rasch ab, während Kälte die Bakterien zwar an der Vermehrung hindert, ansonsten jedoch nicht beeinflusst. Softeis ist ein geradezu ideales Nährmedium für Salmonellen, denn die Mikroorganismen lieben Zutaten wie Milch, Ei und Zucker.

Während herkömmliches Speiseeis bei minus 18 Grad Celsius produziert wird, geschieht die Verarbeitung von Softeis bei einer Temperatur von relativ warmen minus 6 Grad Celsius. Durch die massive Einbringung von Luft ist die Gefahr einer Salmonellenüberwucherung beim Softeis besonders hoch. Leider kommt es immer wieder zu Überlagerung mit alter Softeismasse, zu unhygienischen Bedingungen bei der Befüllung der Softeismaschinen sowie zu Verkeimung durch seltene Reinigung. Das Bedien- und Verkaufspersonal muss eigentlich Handschuhe tragen, diese regelmäßig desinfizieren und nicht nur nach dem Toilettengang penibel auf Sauberkeit achten.

[imedo.de](http://www.imedo.de) empfiehlt zum Schutz vor Salmonellen, auf optimale Hygienebedingungen am Imbiss-Stand, am Softeis-Stand sowie im Eiscafé zu achten. Ob die Eismaschine in der prallen Sonne steht und ob eine Waschmöglichkeit für das Personal vorhanden ist, lässt erste Rückschlüsse darauf zu. Tatar und andere Speisen mit rohem Ei wie Tiramisu, Mayonnaise und Ei im Glas sowie unzureichend gegartes Geflügelfleisch sollten grundsätzlich nicht verzehrt werden. Eierschalen und Geflügel sind praktisch immer von Salmonellen befallen, sodass die Verarbeitung in der Küche unbedingt hygienisch erfolgen muss. Ein weich gekochtes Ei oder halb gares Rührei ist nicht nur im Sommer ein Gesundheitsrisiko. Demgegenüber stellen hart gekochte Eier und Eiersalat als industrielle Produkte keine Gefahr dar. Konservierungsstoffe wie Sorbinsäure schützen Fertigliefmittel vor Salmonellen.

■ Kefir nicht vorschnell wegwerfen

Warum ein gewölbter Deckel ausnahmsweise nicht verdorben bedeutet.

Wenn Fertiglernsmittel in Dosen oder Bechern einen gewölbten Deckel zeigen, heißt es normalerweise: Weg damit, es ist verdorben. Diese Regel gilt nicht für Kefir, heißt es im Apothekenmagazin "Diabetiker Ratgeber". Kefir ist nämlich ein Milchprodukt, das durch Zugabe von Bakterien und Hefen gegoren ist. Die Folge: Es entsteht prickelnde Kohlensäure, die den Deckel wölben kann, und ein wenig Alkohol – das Typische am Kefir. Wer das Milchgetränk alkoholfrei haben möchte, muss nach "Kefir, mild" suchen. Das seit 1000 Jahren bei kaukasischen Hirtenvölkern bekannte Getränk unterscheidet sich hinsichtlich seiner Inhaltsstoffe kaum vom Ausgangsprodukt Milch.

■ Ernährungsmythen entlarvt: Mythen und Fakten sind oftmals schwer auseinanderzuhalten

Führt der Genuss von Kaffee zu Entwässerung?

Studien haben gezeigt, dass es bei moderatem Genuss koffeinhaltiger Getränke wie Kaffee, Tee oder Cola-Getränken nicht zu Flüssigkeitsverlusten kommt. Berichten zufolge hat Koffein jedoch dann eine harntreibende (diuretische) Wirkung, wenn der tägliche Konsum 250 mg übersteigt. In diesem Fall kann es zu vermehrtem Flüssigkeitsverlust und Entwässerung (Dehydratisierung) kommen (wobei dieser Effekt bei regelmäßigen Kaffeetrinkern schwächer ausgeprägt sein kann). In Maßen genossen tragen die koffeinhaltigen Getränke durch das in ihnen enthaltene Wasser zur Aufrechterhaltung unserer Flüssigkeitsbilanz bei. Staatliche Gesundheitsbehörden in Europa empfehlen für Erwachsene eine Wasseraufnahme durch Getränke von mindestens 1,2 l (4-6 Gläser) pro Tag. Dazu kommt die Flüssigkeit, die in der Nahrung enthalten ist und die von unserem Körper durch den Stoffwechsel erzeugt wird, um die Verluste über Harn und Stuhl bzw. über die Atmung (Lungen) auszugleichen.

Sollte man nicht mehr als drei Eier pro Woche essen?

Hohe Blutcholesterinspiegel gelten bekanntlich als Risikofaktor für die koronare Herzkrankheit. Dies hat zu dem Schluss geführt, dass der an Cholesterin reiche Eidotter (etwa 225 mg in einem mittelgroßen Ei) schlecht für die Gesundheit sei. In Wahrheit ist es aber so, dass mehr als 75 % des im Körper vorhandenen Cholesterins vom Organismus selbst erzeugt werden und mit der Nahrung aufgenommenes Cholesterin den Blutspiegel im allgemeinen nur unerheblich beeinflusst. Während ein kleiner Teil der Bevölkerung auf das Nahrungscholesterin mit erhöhtem Blutcholesterin reagiert, haben gesättigte Fettsäuren allgemein einen wesentlich größeren Einfluss auf die Blutcholesterinkonzentration, insbesondere von LDL-Cholesterin. Eier aber sind arm an gesättigtem Fett. Die meisten Gesundheitsbehörden und Beratungseinrichtungen für Herzkrankheiten in Europa und anderen Ländern empfehlen mittlerweile keine Beschränkung des Eikonsums mehr, solange die Eier Teil einer insgesamt ausgewogenen und gesunden Ernährung sind, die nur wenig gesättigte Fettsäuren enthält.

Zerstört Kochen die wertvollen Nährstoffe im Gemüse?

Vitamin C und Folsäure sind wasserlöslich und oxidieren leicht, sodass viel davon verloren geht, wenn Lebensmittel, die reich an diesen Vitaminen sind, wie z. B. grünes Gemüse, in großen Wassermengen gekocht werden und dieses Wasser dann weggeschüttet wird. Der Verlust an diesen und anderen Vitaminen und Mineralstoffen kann aber minimiert werden, wenn das Gemüse vor dem Kochen unzerkleinert in das kochende Wasser gegeben und danach umgehend serviert wird. Noch besser wäre es, das Gemüse zu dämpfen oder mit sehr wenig Wasser im Mikrowellenherd zu garen. Andere wichtige Inhaltsstoffe wie Ballaststoffe, das Lycopin der Tomate und weitere Antioxidantien bleiben jedoch beim Kochen erhalten und können teilweise sogar noch besser für den Körper verfügbar werden. Außerdem erhöht richtiges Kochen nicht nur die mikrobiologische Sicherheit von Lebensmitteln, sondern auch deren Geschmack.

Kann „Chrononutrition“ beim Abnehmen helfen?

Das Konzept der „Chrononutrition“, also der „Uhrzeitendiät“, wurde im Jahr 1986 von einem französischen Ernährungswissenschaftler entwickelt. Nach seiner Theorie gibt es für die Verdauung der Makronährstoffe

Protein, Kohlenhydrate und Fett ideale Tageszeiten. So sollte man zum Beispiel Lebensmittel, die Proteine, Fette und langsam verdauliche Kohlenhydrate (wie in Vollkornprodukten oder ballaststoffreichen Nahrungsmitteln) enthalten, zum Frühstück zu sich nehmen, während zum Mittagessen vorwiegend proteinhaltige Speisen gegessen werden sollten. Außerhalb dieser Zeiten optimaler Verdauung aufgenommene Makronährstoffe werden dieser Theorie zufolge nicht vom Körper verwertet, sondern als Fett gespeichert. Die Folge ist Übergewicht. Tatsächlich ist es so, dass wir alle nach einem zirkadianen Rhythmus funktionieren – der sogenannten biologischen Uhr, die sich nach Sonnenlicht und Temperatur richtet. Dies bewirkt, dass die Konzentration verschiedener Substanzen in unserem Körper, wie z. B. Hormone, zwischen Tag und Nacht schwankt. Unser Körper reagiert jedoch mit einer gesteigerten Produktion all jener Substanzen, die der Organismus braucht, um die Nährstoffe zu verdauen und zu verwerten, wann immer wir Proteine, Fette oder Kohlenhydrate zu uns nehmen. Jeder Gewichtsverlust, der mithilfe dieser Diät erreicht wird, ist wahrscheinlich darauf zurückzuführen, dass durch die Beschränkung der Nahrungsmittelauswahl einfach auch die Kalorienzufuhr ganz allgemein reduziert wird.

■ Mit Eiskaffee und Eistee fett durch den Sommer

Eiskaffee ist lecker und Eistee ist ein beliebtes Sommergetränk. Doch beide sind echte Kalorienbomben informiert. Wer über den Tag verteilt einen Liter Eistee aus dem Supermarkt und im Café einen Eiskaffee trinkt, belastet seinen Organismus mit fast 1.000 Kilokalorien und entfernt sich immer weiter vom Beachbody.

Ein Eiskaffee mit 250 Milliliter schlägt mit 55 Gramm Fett und 573 Kilokalorien zu B(a)uche. Die Kalorienbombe Eiskaffee deckt damit weit mehr als die Hälfte der Tageszufuhrempfehlung für Fett ab. Der Hauptverantwortliche für diese Kalorienvergiftung ist das Eis selbst. Beim Genuss von Speiseeis lohnt es sich, auf feine Unterschiede zu achten: Milchspeiseeis hat wenig Fett, und Fruchteis oder Sorbets sind sogar nahezu fettfrei. Aber der reichlich enthaltene Zucker macht auch Milchspeiseeis und Fruchteis nicht zu einer kalorienarmen Süßigkeit. Eine große Kugel Fruchteis hat 105 Kilokalorien und eine Kugel Walnussahneeis sogar 285 Kilokalorien. Am kalorienreichsten sind Sahne-, Schokoladen- und Nusseis. Das besonders preiswerte Wassereis ist kalorisch auch nicht zu vernachlässigen, da es viel Zucker enthält. Vom Konsum von Softeis raten die imedo-Experten ab, da es ein hohes Infektionsrisiko birgt. Durch die Herstellungsart bei relativ hoher Temperatur kommt es regelmäßig vor, dass sich Salmonellen im Softeis befinden.

Aber die Kalorienvergiftung der Sommergetränke hört nicht beim Eiskaffee auf, denn auch industriell gefertigter Eistee bringt es durch den hohen Zuckergehalt auf bis zu 360 Kilokalorien pro Liter. Und diese Menge Eistee enthält oftmals 85 Gramm Zucker. Das entspricht 34 Stück Würfelzucker. Na dann Prost! Aber Verbraucher, die ihren Eistee aus Schwarz- oder Früchtetee, Süßstoff, Zitronensaft und Eiswürfeln selbst machen, erhalten eine kalorienarme Erfrischung.

■ ÖKO-TEST Bier: Regionale Biere überzeugen geschmacklich und ökologisch

Auch wenn der trübe Sommer bislang nicht richtig durstig gemacht hat, ein kaltes Bier kann man sich bedenkenlos schmecken lassen. 20 große Pilsmarken und 27 regionale Biermarken aus ganz Deutschland lies ÖKO-TEST im Labor testen mit dem Ergebnis, dass alle durchaus empfehlenswert sind.

Bier, das nach dem Reinheitsgebot gebraut wird, darf nur aus wenigen natürlichen Zutaten wie Wasser, Hopfen und Gerstenmalz hergestellt werden. Über das Brauwasser können aber giftige Schwermetalle wie Arsen, Cadmium oder Uran in das Bier gelangen. ÖKO-TEST hat zwar in manchen Bieren Arsenspuren gefunden, kann aber Entwarnung geben, weil sie als gesundheitlich unbedenklich einzustufen sind. Geschmacklich ist die Mehrzahl der Biere sehr gut, allerdings überzeugten vor allem die Gerstensäfte kleiner Regionalbrauereien die Tester. Und die Biere aus der Umgebung haben noch einen weiteren Pluspunkt: Sie sind ökologisch sinnvoller, da sie nicht über weite Strecken transportiert werden. Wer Bier von Regionalbrauereien trinkt, fördert – ebenso wie bei Lebensmitteln vom Bauern aus der Nachbarschaft – die heimische Wirtschaft.

Die aktuelle Ausgabe vom ÖKO-TEST-Magazin August 2009 gibt es ab dem 31. Juli 2009 im Zeitschriftenhandel. Das Heft kostet 3,80 Euro.

Das rät ÖKO-TEST

- Mit den großen Premiummarken liegen Biertrinker in Sachen Geschmack nie daneben, trotzdem sind Biere aus der Region ökologisch sinnvoller, da sie nicht über weite Strecken transportiert werden müssen.
- Preiswertes Bier gibt es auch in der Mehrwegflasche – und das in guter Qualität. Wer ein möglichst billiges Bier haben möchte, muss also nicht zu den Einwegflaschen greifen, die es im Discounter gibt.
- Verbraucher sollten auf möglichst lange Mindesthaltbarkeitsdaten achten. Läuft das Bier schon in ein paar Wochen ab, kann es sein, dass es schon lange beim Händler steht und an Geschmack verloren hat.

■ Test Sommergetränke: Bionade ohne Früchte, Wellnessgetränke mit fraglicher Wirkung

Wie bei jeder Limonade, darf man auch bei der Bionade keine großen Fruchtanteile als Inhaltsstoffe erwarten. Während in der Sorte Holunder noch etwas Saft aus Konzentrat steckt, geht der Geschmack bei Kräutern, Litschi und Ingwer-Orange allein auf natürliche Aromen und Extrakte zurück. Darauf weist die Zeitschrift *test* in der August-Ausgabe hin. Auch bei den Nachahmern der Bionade wie dem Biogetränk River von Aldi (Nord) wird mit Aromastoffen gearbeitet. Anders als bei der Bionade sparen sie sich das Brauen und vermischen stattdessen Wasser mit Malzextrakt. Für den frischen Geschmack sorgt anstelle der aufwendig fermentierten Gluconsäure Zitronensäure.

Modische Wellnessgetränke geben sich gesund und kalorienarm. Meist sind sie aber wenig natürlich und teuer. Zum Beispiel preist Kulau heilendes Kokosnusswasser an, Spreequell verspricht „Balance für Körper und Geist“ und Sonnenalm ein „echtes Antistress-Getränk aus Brennnesseln“. Die vagen Versprechungen lassen sich jedoch kaum erfüllen. Typischerweise werden Wellnessgetränke mit Aromaextrakten wie Guarana, Lemonengrass oder Malve aufgepeppt.

Beim Kauf von Getränken bezahlt der Verbraucher auch viele Zusätze wie Süßstoffe, Aromen oder Farbstoffe, die z. B. Allergien auslösen können. Sie müssen auf der Zutatenliste aufgeführt werden. Die Stiftung Warentest rät deshalb, sich diese Liste anzusehen, um zu erfahren, was man kauft. Wer seinen Durst ohne Kalorien und Zusatzstoffe löschen möchte, sollte zu Leitungs- oder Mineralwasser greifen.

Der ausführliche Bericht findet sich in der August-Ausgabe der Zeitschrift *test* und unter www.test.de/sommergetraenke.

■ Blumen riechen mindert Stress

Bestandteil des Lavendelöls beruhigt Immunstoffe und Genaktivität

Das Inhalieren bestimmter Düfte kann Genaktivität und Innenstoffe des Blutes eines Menschen derart verändern, dass er weniger Stress empfindet. Zu diesem Schluss kommen japanische Wissenschaftler um Akio Nakamura von der Saitama University im *Journal of Agricultural and Food Chemistry*. Im Versuch mit Ratten konnten sie stress-reduzierende Mechanismen als Reaktion auf das Einatmen des Aromastoffes Linalool nachweisen. Diese Erkenntnis untermauert bestimmte Wirkungszusammenhänge, die in der Aromatherapie bereits umgesetzt werden.

Die Forscher setzten Ratten unter Stress und ließen einem Teil der Versuchstiere den Aromastoff Linalool inhalieren. Die im Lavendelöl enthaltene Substanz wird in häufig für die emotionale Stresssenkung verwendet. Sie kommt auch in zahlreichen Gewürzpflanzen wie Koriander, Ingwer, Zimt vor und ist Bestandteil vieler ätherischer Öle. Ein Bluttest der so behandelten Ratten zeigte eine Senkung der Neutrophilen und Lymphozyten, zwei Immunstoffe deren Erhöhung Stress bewirken, auf ein fast normales Niveau. Daneben stellten die Forscher auch eine verringerte Aktivität von über 100 Genen fest, die bei Stresssituationen übersteuern.

Die stress-reduzierende Wirkung von Linalool und Linalylacetat, zwei wichtiger Lavendelöl-Bestandteile, hat auch Gerhard Buchbauer, Vizevorstand der österreichischen Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege <http://cms.oegwa.at>, in Studien bestätigt. „Linalool baut Stress sowohl bei

unmittelbarem Stress als auch bei dessen Abklingphase ab. Das konnte über Speichelcortisol-Messungen auch bei Menschen festgestellt werden“, so der Wiener Pharmazeut gegenüber presstext. Der Abbau von Stress habe positive Folgewirkungen, wie etwa die Beruhigung und die Förderung des Einschlafens wie auch des allgemeinen psychischen Befindens. “Göttinger Forscher konnten zudem zeigen, dass Volksschulkinder mit hoher Unsicherheit und Hemmung nach Linalool-Inhalierung Gelerntes in Prüfungen besser wiedergeben konnten, während bei Selbstsicheren diese Wirkung nicht eintrat. Die Stressreduktion half somit, die eigenen Leistungen zu erbringen.”

Wer wissenschaftliche Aromatherapie betreiben wolle, müsse sich klar von Esoterik distanzieren und statistische Methoden der Naturwissenschaft anwenden, betont Buchbauer. “Die Wirkung von bestimmten Duftstoffen konnte bisher bei zahlreichen Anwendungen nachgewiesen werden, unter anderem bei psychosomatischen Erkrankungen, beim gesteuerten Selbstmord von Krebszellen oder bei der Senkung von Schmerzempfindlichkeit.” Duftstoffe adressieren auch das autonome Nervensystem und haben bestimmte antioxidative wie auch antivirale Wirkungen durch das Abdichten von Membranen. Da ätherische Öle die Hautporen öffnen, werden sie zudem als Vehikel für Arzneien verwendet. “Bereits nach ein bis zwei Minuten sind die Inhaltsstoffe im Blutspiegel messbar, gelangen dann auch in die Leber und sind auch im ausgeschiedenen Urin nachweisbar”, so der Aromatologe. Die zweite Verabreichungsform ist über die Inhalierung, wobei jedoch nur geringere Konzentrationen erreicht werden können.

Wissenschaftliche Aromatherapie muss laut Buchbauer jedoch auch den psychischen Effekt durch Düfte berücksichtigen, was etwa über Befindlichkeitsstudien erfolgen kann. “Wohlgeruch trägt entscheidend zum Wohlgefühl bei, was für sich schon zu Entspannung und Stresssenkung führt und auch das Immunsystem begünstigt.” Während der “Rush Hour” in New Yorker U-Bahn-Stationen sowie in American Football-Stadien habe man versucht, durch das Versprühen von Duftstoffen das Aggressionspotential der Massen zu senken. Derselbe Effekt sei auch bei einem versöhnlichen Blumenstrauß nach einem Streit feststellbar. “Es scheint, als ob Duftstoffe einen mildernden Einfluss auf Aggressionen haben”, so der Wiener Aromaforscher

■ Sonnenschutz - ganz natürlich

Wolkenlos, heiß - ein Sonnenbad ohne Sonnenbrand gefällig? Damit die Haut durch starke Sonnenstrahlen keinen Schaden nimmt, bietet sich neben Sonnenschutz aus der Tube Sonnenschutz, der von Innen kommt. Denn mit der richtigen Ernährung kann Zellschäden ganz natürlich vorgebeugt werden.

Buntes Obst und Gemüse: Bitte ordentlich zugreifen. Denn schmackhaftes Rot, Gelb, Orange und Grün bietet natürlichen, essbaren Sonnenschutz (photos.com)

Doch warum ist Sonneneinstrahlung so belastend für den Körper und Hautschutz so wichtig? Immerhin sind 80 Prozent der vorzeitigen Hautalterung auf die UV-Licht Exposition zurückzuführen. Schädlich wirksam sind freie Radikale, DNA-Strangbrüche und toxische Fotoprodukte. Sonnenstrahlen führen zudem zu einem lichtbedingten Abbau von Kollagen und der frühzeitigen Bildung von Falten. (Anm.: Kollagen ist ein Strukturprotein im Bindegewebe, das u.a. für die Straffheit der Haut verantwortlich ist). Aber auch entzündungsfördernde Stoffwechselprodukte machen der Haut zu schaffen.

Essbarer Sonnenschutz

Neben Sonnenschutzmitteln und Zurückhaltung beim Sonnenbaden bietet gesundes Essen im Kampf gegen die Hautalterung und als Schutz vor Sonnenbrand hilfreiche Unterstützung - mit antioxidativ wirksamen Vitamin C, Vitamin E, Betacarotin und Lycopin. Der natürliche Sonnenschutz steckt dabei in schmackhaftem, bunten Obst und Gemüse und in hochwertigen Pflanzenölen:

Betacarotin ist in Pfirsichen, Nektarinen, Marillen, Wassermelonen, Mangos, Karotten und roten Paprika sowie in Spinat enthalten.

Lycopin, der rote Pflanzenfarbstoff aus der Carotinoid-Familie, kommt reichlich in Tomaten, Wassermelonen und roten Grapefruits vor. Am besten nimmt es der Körper aus gekochten Tomaten (Tomatensauce, Tomatenpaste) auf.

Die wichtigsten Vitamin C-Quellen sind frisches Obst und Gemüse – vor allem Zitrusfrüchte, Kiwi, Sanddorn, schwarze Johannisbeeren und Paprika, sowie Kartoffeln. Besonders hohe Gehalte an Vitamin E bieten Pflanzenöle wie Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl oder Olivenöl auf.

Wichtig ist dabei: Wer vereinzelt in einen Pfirsich beißt, kommt noch nicht gegen lichtbedingte Hautrötungen an. Der körpereigenen Sonnenschutz entwickelt sich erst, wenn täglich größere Portionen Obst und Gemüse sowie regelmäßig Pflanzenöle in kleinen Mengen gegessen werden. Die einfache Regel: Je bunter der Speiseplan, desto besser - Rot, Orange, Gelb und Grün.

Wie effektiv ist Sonnenschutz von Innen?

„Eine Sonnenschutz-Diät kann zwar das Eincremen mit Sonnenschutzprodukten nicht ersetzen, hat aber einen entscheidenden Vorteil: Während Sonnencremes nur in der oberen Hautschicht wirken, erreichen die Wirkstoffe aus Lebensmitteln den gesamten Körper“, sagt Mag. Marlies Gruber, wissenschaftliche Leiterin des forum. ernährung heute. Über die Darmschleimhaut gelangen die schützenden Stoffe in den Blutkreislauf und von dort in die Zellen. Nährstoffdefizite werden dabei ausgeglichen und neue Vitalstoffspeicher angelegt. Natürliche Antioxidantien helfen das Hautbild zu verbessern und einen körpereigenen Sonnenschutzfaktor von etwa zwei bis drei aufzubauen.

Schmackhaft erfrischender Sonnenschutz

„Eine Gemüse-Fruchtsaftmischung aus Karottensaft, Orangensaft und etwas Sonnenblumenöl enthält reichlich Betacarotin, Vitamin C und E und beugt bei täglichem Konsum die Haut auch auf Sonnenbelastung vor“, so Gruber.

Der schnelle Sonnenschutz-Cocktail: 230 ml Karottensaft (enthält 6 mg Betacarotin), 70 ml Orangensaft (enthält 30 mg Vitamin C), ½ EL Sonnenblumenöl (enthält 4 mg Vitamin E).