

## Ein Löffel für ...

Neulich hat eine Studie ergeben, daß Obst und Gemüse längst nicht so stark vor Krebs schützen, wie viele Experten bislang glaubten, teilt das Gesundheitsmagazin Vital mit. Nach Einschätzung der Redaktion führen solche Ernährungsstudien zu einer Verunsicherung der Verbraucher. In der August-Ausgabe will Vital Abhilfe schaffen mit neuestem Grundlagenwissen über gesunde Ernährung. Gehirn und Nerven etwa benötigen ungesättigte Fettsäuren, die der Körper nicht herstellen kann. »Die Entwicklung von Krankheiten wie Demenz kann aufgehalten werden, wenn man auf ungesättigte Fette achtet«, erklärt Hans Hauner von der TU München. Empfohlen werden Leinsamen, Walnüsse, Sonnenblumen- und Rapsöl sowie fette Kaltwasserfische wie Lachs, Hering oder Makrele.

Viel energiereiche Glukose für die Denkarbeit gewinnt der Körper aus komplexen Kohlenhydraten, die in Kartoffeln, Vollkornbrot, Naturreis oder Müsli enthalten sind. Herz und Kreislauf profitieren von einer überwiegend pflanzlichen Ernährung. Kardiologen empfehlen die Mittelmeerkost mit viel Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Fisch statt Fleisch auch wegen der hochwertigen Eiweiße. Knochen, Muskeln und Gelenke benötigen Kalzium. Hauner: »Die besten Lieferanten für den Mineralstoff sind Milchprodukte wie Molke, Kefir und Käse, wobei der in Milch enthaltene Milchzucker die Aufnahme noch verstärkt.« Muskeln und Gelenke brauchen zudem hochwertiges Eiweiß aus Mandeln, Käse oder Spirulina-Algen.

(ots/jW)

<https://www.jungewelt.de/artikel/147946.ein-loeffel-fuer.html>