Liebe Leserinnen und Leser

Seit Jahren wird die «5 am Tag»-Regel propagiert, das heisst wer Wert auf seine Gesundheit legt, soll fünfmal pro Tag Gemüse und Früchte essen, dafür weniger Fleisch und tierische Fette. Das klingt nicht nur vernünftig – der Benefit gilt inzwischen auch als erwiesen. Da sind beispielsweise die Krebserkrankungen, die jeder für sich möglichst vermeiden möchte. Eine an Früchten und Gemüse reiche Nahrung ist die beste Präventionsmassnahme, wie Studiendaten zeigen: Bis zu 35 Prozent aller weltweit auftretenden Krebserkrankungen sind nämlich auf falsche Ernährung zurückzuführen, das heisst sie wären prinzipiell vermeidbar. Zu diesem Ergebnis kommen zahlreiche epidemiologische Untersuchungen, die den Zusammenhang zwischen Krebs und Ernährung in den letzten Jahren erforscht haben. Dazu gehört auch die weltweit grösste wissenschaftliche Studie EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition [1]), die seit 1992 bei über 520 000 Menschen aus zehn europäischen Ländern sukzessive Daten über Ernährungsgewohnheiten und Lebensweisen erhoben und Blutproben gesammelt hat. Wie erste Erkenntnisse aus der EPIC-Studie inzwischen belegen, kann ein an Früchten und Gemüse reicher Speiseplan den Organismus am besten vor dem Auftreten maligner Erkrankungen bewahren. Dies gilt vermutlich ebenso, wenn es darum geht, Tumorrezidive zu verhindern.

Was die Pflanzenkost offenbar so gesund macht, die bioaktiven sekundären Pflanzenstoffe nämlich, ist seit einigen Jahren Gegenstand intensiver Forschung. Eigenschaften und physiologische Wirkungen der «Phytochemicals» sind zwar erst teilweise aufgeklärt; bisherige Erkenntnisse lassen jedoch den Schluss zu, dass diese in Gemüse und Früchten so reichlich enthaltenen Schutzstoffe als eigentlich wirksames Prinzip für die Prävention ausschlaggebend sind (siehe dazu den Beitrag «Polyphenole» auf Seite 14).

Also genügend gute Argumente für «5 am Tag» – wer dann noch auf ausreichend Bewegung achtet und den Stoffwechsel auf Trab hält, dem kann eigentlich fast nichts mehr passieren.

Dr. Claudia Reinke

(1) www.krebsgesellschaft.de/epic