

MESSBARER *Schutz*

Mit dem ORAC-Wert kann man feststellen,
wie wertvoll ein Naturprodukt für die Gesundheit ist

SERIE // »So wähle ich« // Folge 65

Täglich herrscht Krieg in unserem Körper: Bakterien, Viren, Pilze und viele andere Feinde greifen uns an. Wir müssen mit einem starken Immunsystem diesen Angriffen standhalten. Unsere vielleicht mächtigsten Feinde sind die sogenannten freien Radikale, aggressive Schadstoffmoleküle aus der Umwelt, aber auch aus dem körpereigenen Stoffwechselgeschehen, die unsere Zellen angreifen.

Wir sind Ihnen aber nicht schutzlos ausgeliefert. Die Natur stellt uns Substanzen zur Verfügung, die den freien Radikalen entgegenstehen: die Antioxidantien. Dazu gehören Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die in Obst, Gemüse, Nüssen, Sprossen und Gewürzen enthalten sind. Beim Obst findet man sie besonders in dunklen Früchten, wie Beeren. Diese Antioxidantien neutralisieren die freien Radikale und sind damit ein wichtiger Zellschutz. Verständlich, dass die Wissenschaft Klarheit haben wollte: Welche Lebensmittel enthalten denn viele wirksame Antioxidantien? Der Ruf nach einer entsprechenden Maßeinheit wurde lauter.

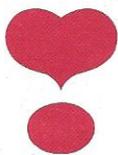
Und jetzt gibt es diese Maßeinheit, den ORAC-Wert. Die Abkürzung ORAC steht für »Oxygen radical absorbance capacity«. Dieser Wert gibt uns die Information, wie stark ein Lebensmittel

Prof. Hademar Bankhofer. Beeren: Fitkost für unsere Zellen.

freie Radikale daran hindern kann, in die Körperzellen einzudringen. Damit bekommt man auch einen Überblick, welche Naturprodukte in unserer täglichen Ernährung das Risiko für frühzeitiges Altern und Krankwerden senken können. Der ORAC-Wert gibt jedem von uns die Möglichkeit, bestimmte hochaktive Antioxidantien gezielt zu unserem Schutz einzusetzen. Man hat errechnet: Jeder Mensch, der lange gesund und jung bleiben möchte, sollte täglich mindestens 5.000 bis 7.000 ORAC-Einheiten zuführen. Als optimal gelten 10.000 ORAC-Einheiten.

Mit einer aufwendigen Methode ist es gelungen, die Menge der Antioxidantien in den einzelnen Lebensmitteln zu messen und als ORAC-Wert auszuweisen. Der ORAC-Wert zeigt aber nicht nur an, wie viele Antioxidantien in einem Naturprodukt stecken, sondern auch, wie schnell sie gegen freie Radikale vorgehen.

Als ORAC-Superfrüchte gelten z. B. Granatapfel, Heidel-, Him-, Aronia-, aber auch Acai-beeren, Hagebutten und Cranberrys. Aber auch Walnüsse, Traubenkerne, Brokkoli, Gewürze und Kräuter haben hohe ORAC-Werte. Hier ein paar Zahlen zum Vergleich: In 100 Gramm Walnüssen stecken 13.057 ORAC-Einheiten, in 100 Gramm Granatapfel 3.027 und in 100 Gramm Holunderbeeren 14.697 ORAC-Einheiten. ➔ Prof. H. Bankhofer



FRÜCHTE SIND DER BESTE ZELLSCHUTZ

Beerenstark durch den Herbst

Besonders reich an Antioxidantien sind reife frische, aber auch getrocknete Beeren und Beerenäfte. Hier ein paar Beispiele: 100 Gramm getrocknete Aroniabeeren liefern 22.824 ORAC-Einheiten, 100 Gramm Hagebuttenkonfitüre 13.300 ORAC-Einheiten. Im Reformwaren-Fachgeschäft gibt es außerdem hervorragende Kombinationen verschiedener Früchte und Säfte. So lässt sich deren antioxidative Kraft noch verstärken.