

ORAC2

Neue Maßeinheit für den Zellschutz: ORAC

Maßeinheiten sind wichtige Lebensbegleiter: Größe, Gewicht, Schnelligkeit, Menge, Preis - alles wird durch Maßeinheiten für jeden Menschen nachvollziehbar. Blutdruck, Puls und andere kardiologische Werte kartieren auf der Gesundheitskarte Schwachstellen in wichtigen Systemen, sind Biografen und Richtungssignale für die vergangene und künftige Lebensführung.

Auch für den Zellschutz gibt es eine Maßeinheit - ORAC, eine Abkürzung für "Oxygen Radical Absorption Capacity" - also die Fähigkeit natürlicher Grundprodukte wie Obst, Gemüse und Getreide, freie Radikale zu neutralisieren.

Freie Radikale sind aggressive Sauerstoffmoleküle, die durch Stress, Umwelteinflüsse, Nikotin, Alkohol aber auch durch intensive Sonneneinstrahlung entstehen. Ihr Kennzeichen: Sie schädigen die Zellen - zum Beispiel gut zu sehen am Alterungsprozess der Haut.

Vitamine A, C und E, sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide und Polyphenole - die Klassiker unter den Antioxydantien - können vor diesen Schädigungen bewahren. Und das sogar auf eine besonders schmackhafte Art und Weise. Die Hagebutte und die aus ihr hergestellte Hagebuttenkonfitüre), hat besonders hohe ORAC-Werte durch Vitamin C und Lycopin, ein sekundärer Pflanzenstoff, der zu den Carotinoiden zählt und insbesondere in Tomaten und eben in Hagebutten zu finden ist.

5000 ORAC-Einheiten stellen die oxidative Tagesgrundversorgung sicher, so die gängige Meinung der Wissenschaft. Um es am Beispiel der Maintal Bio Hagebuttenkonfitüre anzuschauen, die auf der Biofach 2011 im Februar vorgestellt wurde: Das Unternehmen hat ihren Produktklassiker untersuchen lassen: Aufgrund des hohen Fruchtgehaltes von 55% hat eine Portion Hagebutten-Konfitüre von 25 Gramm - die richtige Menge für ein gut bestrichenes Brötchen - bereits 3.225 ORAC-Einheiten. Eine Portion Hagebuttenkonfitüre deckt somit bereits 66 % des Tagesbedarfs an ORAC-Einheiten. Hagebuttenkonfitüre schmeckt übrigens auch sehr lecker in Quark oder Naturjogurt.