

ORAC Dezember 2012 - Schokolade

Ein Fest für die Zellen

Jetzt zu Weihnachten häuft er sich wieder: Der Stress. Die Tage auf der Sonnenbank nehmen zu. Und manches Glas wird auf das Wohl der Weihnachtsgäste getrunken. Das sind bereits drei Gründe, um die Zellen unruhig und krank zu machen - denn genau diese Faktoren - und dazu Feinstaub und Nikotin sind die Hauptgründe für die Entstehung von Freien Radikalen, den ungesättigten, höchst aggressiven Sauerstoffmolekülen, die gesunde Zellen angreifen. Und die damit wiederum in hohem Maß verantwortlich für geschädigte Zellen sind - was bestenfalls zu sichtbar gealterter Haut führt - schlimmstenfalls aber auch zu Krebs, Zuckerkrankheit, Skelettschäden und Eingriffen in das Erbgut führen kann.

Der Körper übrigens kann aus ganz eigener Kraft durchaus die Freien Radikalen beseitigen - wenn man ihm etwas Unterstützung gibt - getreu dem Beatle-Hit: "With a little help from my friends". Die "friends", die Freunde, die etwas nachhelfen sollen, sind die Antioxidantien, die in einigen Nahrungs- und Genussmitteln reichlich vorhanden sind. Sie sind gewissermaßen der "Reinigungsstrupp", der die Freien Radikalen kraftvoll beseitigt. Die Fähigkeit der Nahrungs- und Genussmittel, Freie Radikale zu neutralisieren und die gesunden Zellen "besenrein" zu machen, misst man in ORAC. ORAC ist eine Abkürzung - sie bedeutet: "Oxygen Radical Absorbance Capacity" - was übersetzt die Stärke von Lebensmitteln beschreibt, die Zellen von Freien Radikalen zu säubern - "Großreinemachen" im Körper gewissermaßen.

5000 ORAC-Einheiten pro Tag müssen es sein, sagen amerikanische Wissenschaftler und rät zum Beispiel auch Dr. Cornelia Friese-Wehr von der Joining HEALTH Medicare GmbH Frankfurt.

Das ist jetzt zur Weihnachtszeit, wo Schokolade von bunten Tellern teilweise zur Hauptnahrungsquelle gerät, besonders leicht zu erfüllen. Denn Schokolade macht nicht nur durch die Serotonine bekanntermaßen glücklich - sie hat auch einen besonders hohen ORAC-Wert: mit 100 g dunkler Schokolade können die Zellen auf 49.926 ORAC-Einheiten (Nutrition Data Laboratory U.S. Department of Agriculture / USDA) zurückgreifen. Dafür verantwortlich sind die Flavonoide des Kakaos, die den oxidativen Stress in den Zellen verringern. Und übrigens auch die Funktion des Endothels verbessern, einer für die Herzgesundheit wichtigen Zellschicht an der inneren Oberfläche der Blutgefäße. Wer ganz genau wissen will, wieviel ORAC-Einheiten seine Schokolade hat, dem sei empfohlen, das Etikett zu lesen - auf immer mehr Schokoladen, oft aus dem Bio-Handel, sind die wichtigen ORAC-Werte verzeichnet.

ORAC - das ist wie Weihnachten für die Zellen. Sie sollten es ihnen reichlich unter den Tannenbaum legen - Ihrer eigenen Gesundheit zuliebe.