



Zitrusfrüchte machen gesund

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 07 Januar 2021

Orangen und andere Zitrusfrüchte enthalten bekanntlich viele Vitamine. Aber nicht nur. Auch bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe mit hoher antioxidativer Wirkung sind in den leckeren Früchten enthalten. Sie heißen Flavonoide und helfen dem Menschen, gesund zu bleiben. In einer Studie zeigte sich, dass Zitrusfrüchte sogar die gesundheitlichen Nachteile von Übergewicht kompensieren und vor Herzkrankheiten, Leberschwäche und Diabetes schützen können.

Zitrusfrüchte – noch gesünder als gedacht

Zitrusfrüchte enthalten viel [Vitamin C](#) und sind deshalb gesund. Sehr viel mehr wissen die meisten Menschen nicht über die Orange und ihre Verwandten. Die erfrischenden Früchte befanden sich

nun unlängst im Fokus eines brasilianischen Forscherteams, das herausfinden wollte, warum Zitrusfrüchte eigentlich so gesund sind.

Die Wissenschaftler der *Universidade Estadual Paulista (UNESP)* präsentierten die Resultate ihrer Untersuchung im August 2016 beim Meeting der *American Chemical Society (ACS)*.

Unsere Ergebnisse zeigen, dass wir die sog. Flavanone - antioxidativ wirksame sekundäre Pflanzenstoffe aus Zitrusfrüchten - künftig dazu nutzen können, jene chronischen Krankheiten zu verhindern oder wenigstens zu verzögern, die sich meist infolge von Übergewicht entwickeln", erklärte Paula S. Ferreira, Mitglied des Forscherteams von São Paulo.

Bei Übergewicht: Zitrusfrüchte essen!

Mehr als ein Drittel aller Erwachsenen in Europa und den USA sind übergewichtig und gehören damit zur Risikogruppe für Herzkrankheiten, Leberprobleme und Diabetes. Diese Gesundheitsbeschwerden entwickeln sich aufgrund von chronischen Entzündungsprozessen, die folgendermassen entstehen:

Wer sich fett- und/oder kohlenhydratreich ernährt, sorgt für Fettansammlungen im Körper. [Fettzellen](#) aber produzieren übermässig viele reaktive Sauerstoffradikale, die nun wiederum zu Zellschäden führen können - ein Zustand, den man mit dem Begriff "oxidativer Stress" beschreibt und der letztendlich in den kritischen chronischen Entzündungen resultiert.

Der Körper kann normalerweise die schädlichen Radikale mit körpereigenen Antioxidantien oder Antioxidantien aus der Nahrung bekämpfen. Übergewichtige Patienten aber verfügen über derart stark vergrösserte Fettzellen, dass die entstehenden Massen an reaktiven Sauerstoffradikalen die Kompensationsfähigkeiten des Körpers überfordern.

Zitrusfrüchte können hier den dringend benötigten Nachschub an [Antioxidantien](#) liefern - und zwar in Form von Flavanonen, einer Untergruppe der Flavonoide.

Je mehr Zitrusfrüchte - umso gesünder

Schon aus früheren Studien weiss man, dass Flavanone sehr gut darin sind, oxidativen Stress zu mindern. Jetzt wollte man zum ersten Mal zeigen, wie konkret sich die Zitrusfrucht-Flavanone bei einer fettreichen Ernährung verhalten.

Man untersuchte dabei insbesondere die Flavanone namens Hesperidin, Eriocitrin und Eriodictyol. Drei Teilnehmergruppen wurden gebildet.

- Eine ass eine normale Kost,
- die zweite nahm eine fettreiche Kost ohne zusätzliche Antioxidantien zu sich,
- die dritte eine fettreiche Kost mit Hesperidin,
- die vierte eine fettreiche Kost mit Eriocitrin und
- die fünfte eine fettreiche Kost mit Eriodictyol.

Wer sich fettreich, aber antioxidantienarm ernährte (Gruppe 2), erlebte bald darauf massiv erhöhte Spiegel jener Marker, die für starken oxidativen Stress sprechen. Die Konzentration der sog. *Thiobarbitursäure*-reaktiven Substanzen (*TBARS*) im Serum stieg in dieser Gruppe um 80 Prozent, in der Leber um fast 60 Prozent im Vergleich zu jenen Probanden, die eine normale Kost zu sich nahmen.

Die Antioxidantien aus Zitrusfrüchten jedoch - Hesperidin, Eriocitrin und Eriodictyol - reduzierten die *TBARS*-Spiegel in der Leber um 50, 57 und 64 Prozent.

Eriocitrin und Eriodictyol reduzierten überdies die *TBARS*-Spiegel im Serum um jeweils knapp 50 Prozent.

Bei jenen, die Hesperidin bzw. Eriodictyol zu sich nahmen, konnte man ausserdem eine geringere Fettansammlung und nicht so starke Leberschäden beobachten wie in Gruppe 2.

Zitrusfrüchte machen's möglich: Trotz Übergewicht gesünder

Eine Gewichtsabnahme konnte mit den Flavonoiden zwar nicht erreicht werden, erklärte Studienleiter Dr. Thais B. Cesar. Doch obwohl die Probanden kein Gewicht verloren hatten, verbesserte sich ihr Gesundheitszustand mit Hilfe der Flavanone dramatisch.

Sie litten unter weniger oxidativem Stress, weniger Leberschäden, niedrigeren Blutfettwerten und geringeren Blutzuckerspiegeln.

Zitrusfrüchte sind somit ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung und sollten regelmässig verzehrt werden.

Richtiger Zitrusfrucht-Verzehr

Viele Menschen glauben, keine Zitrusfrüchte zu vertragen. Sie bekommen Bauchweh oder Sodbrennen. Meist liegt dies nicht an den Früchten, sondern am falschen Verzehr.

Zitrusfrüchte sollten - wie generell alle Früchte - idealerweise immer auf leeren Magen und allein für sich gegessen werden. Sobald Zitrusfrüchte oder auch Zitrusfruchtsäfte mit anderen Lebensmitteln zusammen oder womöglich als Dessert verzehrt werden, können sie ohne weiteres zu den genannten Beschwerden führen.

Dies liegt daran, dass Früchte normalerweise sehr schnell verdaut werden, also sehr schnell das Verdauungssystem passieren.

Isst man die [Grapefruit](#) nun zum Croissant, trinkt man den Orangensaft zum Wurstbrot oder verspeist man einen Fruchtsalat als Nachtisch, dann verhindern die anderen Lebensmittel die schnelle Passage der Früchte durchs Verdauungssystem. Die Früchte und ihre Verdauung werden regelrecht ausgebremst.

Aus Brot, Wurst, Kartoffeln, Fleisch, Hülsenfrüchte etc. und den Früchten ergibt sich nun eine gärende Maische im Magen und Darm. Es kommt zu Unwohlsein und [Blähungen](#) oder auch zu Krämpfen.

Essen Sie Früchte und somit auch Zitrusfrüchte daher besser für sich allein und möglichst auf leeren Magen, z. B. als Vorspeise oder Zwischenmahlzeit - besonders dann, wenn Sie ein empfindliches Verdauungssystem haben.

Die einzige Lebensmittelgruppe, die im Allgemeinen problemlos mit frischen Früchten kombiniert werden kann, ist das grüne Blattgemüse, so dass Sie Orangensaft hervorragend als Zutat für Ihre Dressings und grüne Smoothies verwenden können.

Wenn Sie zu Zitrusäften greifen möchten, dann trinken Sie diese immer nur frisch gepresst. Gekaufte Säfte kommen weder geschmacklich noch inhaltlich an einen frisch hergestellten und sofort getrunkenen Saft heran.

Muss es doch einmal ein gekaufter Saft sein, dann sollte dieser nicht aus Konzentraten rückverdünnt sein. Es sollte sich um einen ungesüssten Direktsaft ohne weitere Zusätze handeln, der idealerweise aus Bio-Zitrusfrüchten hergestellt wurde.

Zitrusfrüchte eignen sich auch für entschlackende Kuren, wie z. B. für die sog. Zitronensaft-Kur. Details dazu finden Sie hier: [Die Zitronensaft-Kur Master-Cleanse](#)

Quellen

- American Chemical Society. "Citrus fruits could help prevent obesity-related heart disease, liver disease, diabetes." ScienceDaily. August 2016, (Zitrusfrüchte können übergewichtbedingten Herzkrankheiten, Leberkrankheiten und Diabetes vorbeugen)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker