

# Alpha-Carotin senkt Sterberisiko

Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass eine obst- und gemüsereiche Ernährung das Risiko zu sterben - aus welchem Grund auch immer - um 39 Prozent reduzieren kann. Alpha-Carotin soll eine jener Substanzen sein, die besonders tatkräftig den Sensenmann auf Abstand halten.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 28. June 2019

Stand: 14. September 2019

## Alpha-Carotin-Spiegel im Blut beeinflusst Lebensdauer

Alpha-Carotin ist ein wirksamer Antioxidant, den wir grösstenteils durch Gemüse und Obst zu uns nehmen. Der Naturstoff ist in konzentrierter Form in den farbenfrohen Schalen und dem Fruchtfleisch der meisten naturbelassenen Nahrungsmittel zu finden.

In den *Archives of Internal Medicine* wird eine Studie an einer Gruppe von mehr als 15.000 Männern und Frauen über einen Zeitraum von fast 18 Jahren beschrieben. Dabei zeigte die Analyse des Alpha-Carotin-Spiegels im Blut einen direkten Zusammenhang zwischen der Konzentration dieses Nährstoffes im Blut und dem Sterberisiko des betreffenden Menschen.

## Alpha-Carotin schützt vor Krebs und Herzkrankheiten

Die Forscher fanden dabei heraus, dass die Menschen mit der höchsten Alpha-Carotin-Konzentration ein um 39 Prozent geringeres Sterberisiko hatten als jene Personen mit einem geringen Carotin-Spiegel.

Jene Teilnehmer, welche die grössten Mengen Gemüse und Früchte zu sich nahmen, zeigten auch das höchste Alpha-Carotin-Niveau. Im Gegensatz dazu führte eine Ernährung, die sich vor allem auf industriell verarbeitete Nahrungsmittel stützte, zu keinem nennenswerten Alpha-Carotin-Spiegel.

Die Untersuchung zeigte ausserdem, dass Alpha-Carotin effektiv vor kardiovaskulären Erkrankungen sowie vor Krebserkrankungen des Gehirns, der Leber und der Haut schützen kann.

## Lebensmittel, die den Alpha-Carotin-Spiegel erhöhen

Alpha-Carotin reduziert das Sterbe- und Krankheitsrisiko vermutlich deshalb, weil es sich um einen sehr wirksamen Antioxidanten handelt, der die schädlichen Auswirkungen freier Radikale auf unsere Zellen und auf die Energie produzierenden Mitochondrien in unseren Zellen neutralisieren kann.

Um ausreichende Mengen Alpha-Carotin aufzunehmen, eignen sich ganz besonders grüne, gelbe und orangerote Gemüsesorten wie z. B. Karotten, Süsskartoffeln, Kürbis, Broccoli, grüne Bohnen, Erbsen, Spinat und grüne Blattgemüse.

## Weniger Lungenkrebs durch Früchte

Früchte hingegen erwiesen sich als sehr wirksam in der Verringerung des Lungenkrebsrisikos. Sie senkten dieses Risiko um 23 Prozent, wie eine Studie feststellte, die im Fachmagazin Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention veröffentlicht wurde. Interessanterweise zeigte die Studie ausserdem, dass der Rückgang des Erkrankungsrisikos sogar noch weiter zurückgeht, je mehr verschiedene Obstsorten gegessen werden, es gleichzeitig aber weniger entscheidend ist, in welchen Mengen das Obst verzehrt wird.

Es zeigte sich, dass der Verzehr von mehr als acht verschiedenen Früchten den besten Schutz bietet. Eine jede zusätzlich verzehrte Fruchtart verringerte das Erkrankungsrisiko um weitere 4 Prozent.

## Was bedeutet abwechslungsreiche Ernährung?

Wenn also von abwechslungsreicher Kost die Rede ist, dann bedeutet das nicht unbedingt, sich wie ein Allesfresser zu gebären und blindlings von allem zu kosten, was auch nur entfernt essbar scheint, sondern unsere Ernährung aus jenen Lebensmittelgruppen abwechslungsreich zu gestalten, die unsere natürlichen Grundnahrungsmittel sind.

In der Praxis bedeutet das: Statt während eines Tages beispielsweise Fleisch, Wurst, Käse, Yoghurt, Back- und Teigwaren, eine Obst- und eventuell zwei Gemüse- bzw. Salatsorten zu verzehren, bestünde eine viel interessantere, eine deutlich weniger belastende und eine besonders antioxidantienreiche Ernährung aus beispielsweise vier, fünf oder mehr verschiedenen Saaten und Nüssen, 10 bis 20 verschiedenen Gemüse- und Kräutersorten und fünf bis acht verschiedenen Fruchtarten.

## 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.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/alpha-carotin-ia.html>