

Rote Zwiebeln für Genuss und Gesundheit

Rote Zwiebeln bieten in vielerlei Hinsicht weit mehr gesundheitliche Vorteile als gelbe oder weisse Sorten. Sie sind besonders reich an Antioxidantien, unterstützen den Körper bei der Krebsprophylaxe, fördern die Gewichtsreduktion, senken den Cholesterinspiegel, tragen zur Entgiftung des Körpers bei und bekämpfen Entzündungen.

Autor: Sybille Müller

Aktualisiert: 15. September 2019

Stand: 17. Oktober 2019

Die rote Zwiebel: Für Genuss und Gesundheit

Zwiebeln schmecken immer – ob gedünstet, gebraten, gegrillt, gebacken oder roh. Sie passen in fast alle Gerichte und haben die eingangs genannten vielfältigen höchst positiven Auswirkungen auf den menschlichen Organismus – ganz besonders aber die roten Zwiebeln.

Falls Sie jetzt glauben, man müsse wöchentlich einen Sack Zwiebeln essen, um in den Genuss dieser fantastischen Wirkungen zu gelangen, dann seien Sie beruhigt.

Denn schon ab drei roten Zwiebeln pro Woche, die auf vier bis sechs Portionen aufgeteilt werden, soll man deutliche Ergebnisse verspüren können – zumindest im Hinblick auf die Krebsvorsorge, wobei die Wirkung roher Zwiebeln besser ist als die von gekochten oder anderweitig erhitzten.

Doch was unterscheidet die roten Zwiebeln nun eigentlich von den gelben oder weissen Exemplaren?

Rote Zwiebeln wirken gegen Entzündungen

Zwiebeln zeichnen sich grundsätzlich durch ihren hohen Polyphenolgehalt aus – so stecken in ihnen z. B. mehr Polyphenole als im Knoblauch oder in der Tomate. Die roten Zwiebeln übertreffen aber sogar ihresgleichen, denn in ihnen sind zweimal so viele Antioxidantien enthalten wie in jeder anderen Art von Zwiebeln.

Eine Studie an der *Università di Messina* hat ergeben, dass in roten Zwiebeln sieben verschiedene Flavonoide enthalten sind - zu den wichtigsten zählen Quercetin und Anthocyanin.

Diese Wirkstoffe machen die rote Zwiebel zu einem hilfreichen Lebensmittel bei allen gesundheitlichen Problemen, die beispielsweise mit chronischen Entzündungen zusammenhängen.

Denn die Antioxidantien verhindern die Oxidation von Fettsäuren in der Nahrung und in den Zellen und blockieren auf diese Weise die freien Radikale. Dadurch werden chronische Entzündungsprozesse drastisch reduziert und auch die Entstehung von Krebszellen wird gehemmt.

Rote Zwiebeln beugen Magenkrebs vor

Die in Zwiebeln vorkommenden Schwefelverbindungen (Sulfide) hemmen ausserdem das Bakterienwachstum. Dieser Sachverhalt zeigte sich besonders in Bezug auf die Vorbeugung von Magenkrebs als hilfreich.

Im Magen können Bakterien zur Umwandlung von Nitrat in Nitrit führen. Nitrit kann wiederum zu krebserregenden Nitrosaminen werden. Wenn nun die Sulfide der Zwiebel die beteiligten Bakterien in ihrer Aktivität hemmen, dann kann das Risiko für Magenkrebs reduziert werden.

Dr. Carlo La Vecchia und sein Team haben an der *Università di Milano* eine Studie durchgeführt, an der 777 Probanden teilgenommen haben. Die Untersuchungen ergaben, dass zwei Portionen Zwiebeln zu je 50 Gramm pro Woche ausreichen, um das Magenkrebs-Risiko um ganze 50 Prozent zu reduzieren.

Dies wird u. a. auch darauf zurückgeführt, dass Schwefelverbindungen gegen Bakterien wirken und somit auch den Magenkeim Helicobacter pylori daran hindern können, sich zu vermehren.

Da die rote Zwiebel zudem besonders reich an Antioxidantien ist, kann sie als ideales Anti-Krebs-Lebensmittel bezeichnet werden.

Rote Zwiebeln sind besser als Nahrungsergänzungsmittel

Dabei empfiehlt es sich, diese Antioxidantien MIT der Zwiebel zu essen und nicht etwa auf Nahrungsergänzungsmittel aus Quercetin auszuweichen. Das natürliche Quercetin aus roten Zwiebeln - so heisst es - sei viel wirksamer als die Einnahme von Quercetin-Extrakten.

Der Körper kann den Nährstoff viel besser erkennen, wenn er in seiner naturbelassenen Form und in Verbindung mit all den anderen Stoffen verzehrt wird, die in der roten Zwiebel vorhanden sind und sich gegenseitig in ihren antioxidativen Wirkungen unterstützen und verstärken.

Rote Zwiebeln sind Fatburner

Rote Zwiebeln verfügen – wie alle Zwiebeln – über einen gewissen Schärfegrad. Das liegt an ihrem hohen Gehalt an Isoalliin, einer Schwefelverbindung. Erst beim Zerschneiden der Zwiebel entwickelt sich daraus der scharfe Geschmack, nämlich wenn das – ebenfalls in der Zwiebel enthaltene – Enzym Alliinase mit dem Isoalliin reagiert und daraus der scharfe und tränenreizende Stoff Propanthial-S-Oxid entsteht.

Die zwiebeleigenen Schwefelverbindungen haben sehr viele positive Auswirkungen auf den menschlichen Organismus. So sind sie beispielsweise am Aufbau der schwefelhaltigen Aminosäure Cystein beteiligt. Aus Cystein wiederum kann der Körper gemeinsam mit Methionin (einer weiteren essentiellen Aminosäure) die Aminosäure Taurin aufbauen.

Taurin nun aktiviert die Hirnanhangsdrüse dazu, bestimmte Hormone auszuschütten, die für den Fettabbau zuständig sind. Auf diese Weise sind Zwiebeln wichtige Helfer, wenn es darum geht, Fettpölsterchen schneller dahin schmelzen und eine anvisierte Gewichtsreduktion besser gelingen zu lassen.

Rote Zwiebeln senken den Cholesterinspiegel

Iranische Forscher von *Tabriz University of Medical Sciences* haben untersucht, wie sich der Genuss von rohen roten Zwiebeln auf den Stoffwechsel von Frauen auswirkt, die am polyzystischen Ovar-Syndrom (kurz: PCO-Syndrom) und an Übergewicht leiden.

Das PCO-Syndrom liegt dann vor, wenn zwei der drei folgenden Kriterien gegeben sind: Zysten in den Eierstöcken, chronische Zyklusstörungen und/oder ein zu hoher Androgenspiegel. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass Frauen mit Übergewicht besonders häufig vom PCO-Syndrom betroffen sind.

An der Studie nahmen 54 Frauen teil, die in zwei Gruppen eingeteilt wurden.

- Gruppe 1: Übergewichtige Frauen, die zweimal täglich 40 bis 50 g rohe rote Zwiebeln pro Tag assen. Fettleibige Frauen assen zweimal täglich 50 bis 60 g pro Tag
- Gruppe 2: Die Frauen der Kontrollgruppe verzehrten nur zweimal täglich 10 bis 15 g rohe rote Zwiebeln.

Nach acht Wochen Zwiebelkur konnten die Frauen der Gruppe 1 besonders gut ihr Gesamtcholesterins, aber auch das "schlechteLDL-Cholesterin" senken. In Gruppe 2 war nur ein geringer Effekt beobachtbar. noch besser abschnitt.

Die Wissenschaftler kamen zum Schluss, dass die rohe rote Zwiebel für übergewichtige und fettleibige Frauen mit dem PCO-Syndrom ein besonders hilfreiches Lebensmittel sein kann.

Zwiebeln entgiften

Das aus den oben genannten Schwefelverbindungen entstehende Cystein wird ausserdem für den Aufbau des körpereigenen Super-Entgifters namens Glutathion benötigt. Glutathion ist ein starkes Antioxidans, das Zellmembranen und körpereigene Proteine vor Angriffen durch freie Radikale schützt.

Es kann ferner Reparaturprozesse nach DNA-Schäden in die Wege leiten und soll die Ausleitung von Schwermetallen und anderen Problemstoffen fördern. Der regelmässige Verzehr von Zwiebeln unterstützt also massgeblich die körpereigene Entgiftung.

So verwenden Sie rote Zwiebeln

Die antioxidativen Flavonoide sind besonders in den äusseren Schichten der roten Zwiebel enthalten. Viele Menschen schälen die ersten paar Schichten und verlieren so viele dieser lebenswichtigen Vitalstoffe. Verwenden Sie also auf jeden Fall so viel wie möglich der äusseren, fleischigen, essbaren Teile.

Durch zu starkes Schälen, bei dem die beiden äusseren fleischigen Schichten abgenommen werden, gehen ungefähr 20 Prozent des Quercetin und über 75 Prozent der enthaltenen Anthocyane verloren.

Das Kochen von Zwiebeln in einer Suppe schädigt einige der Anthocyane, jedoch nicht das Quercetin. Das Quercetin geht in die Suppe oder die Brühe über. Je geringer die Hitze ist, desto mehr Wirkstoffe bleiben in der Suppe oder der Brühe erhalten.

Wenn Sie nun mehr über die Heilkraft und weitere Anwendungsbereiche der Zwiebel erfahren möchten, empfehlen wir Ihnen die folgenden Links:

- [Die Zwiebel - scharf und gesund](#)
- [Zwiebeln - Das Gemüse für Diabetiker](#)

Rezepte mit der roten Zwiebel

Sie möchten sich nun gern von köstlichen Rezepten mit der roten Zwiebel inspirieren lassen? Dann empfehlen wir Ihnen, unserem [Youtube-Kanal](#) und unserem [ZdG-Kochstudio](#) einen Besuch abzustatten. Dort finden Sie z. B. diese Rezepte:

Rote Zwiebel-Rezept Nr. 1 - Zwiebelkuchen

Ein Zwiebelkuchen, der zu begeistern vermag, denn er ist würzig, saftig und mega-lecker! Zudem ist er leicht zuzubereiten. Für die Vorbereitung benötigst du 20 Minuten Zeit, dann muss der Teig 1 Stunde gehen, bevor er schliesslich 30 Minuten im Ofen gebacken wird.

[Zum Rezept](#)

Rote Zwiebel-Rezept Nr. 2 - Pide mit Soja-Schnetzel und Spinat

Unsere vegane Pide-Variante haben wir mit Sojaschnetzeln und Spinat gefüllt, zuvor mit jeder Menge köstlicher Gewürze abgeschmeckt und mit einer veganen Feta-Alternative überbacken - angenehm würzig und mega-lecker!

[Zum Rezept](#)

Rote Zwiebel-Rezept Nr. 3 - Äplermagronen

Äplermagronen stammen aus dem schweizerischen Alpengebiet. Das Gericht wird traditionell aus Teigwaren, Kartoffeln, Rahm, Käse und Zwiebeln hergestellt. Unsere Äplermagronen sind natürlich vegan - mit Sojarahm und veganem Parmesan. Sie sind ausserden einfach zuzubereiten und für alle geeignet, die gerne herzhafte Pasta geniessen. Kenner bestätigen, dass sich dieses Gericht vom Original nicht unterscheidet.

[Zum Rezept](#)

Rote Zwiebel-Rezept Nr. 4 - Türkische Pizza "Lahmacun"

Dieses Lahmacun - auch als türkische Pizza bekannt - schmeckt einfach fantastisch! Es ist pikant-würzig und durch die [Jackfrucht](#) und die frische Minze erhält es zudem eine angenehme Frische. Und super-knusprig ist die Pizza selbstverständlich auch.

[Zum Rezept](#)

Rote Zwiebel-Rezept Nr. 5 - Kartoffelsalat mit Wasabi-Dressing

Dieser Kartoffelsalat mit seinem pikanten Wasabi-Dressing schmeckt einfach klasse - vorausgesetzt, du magst es würzig und scharf. Hinzu kommt noch der angenehme Biss, der den kross gebratenen Tempehwürfeln zuzuschreiben ist - eine gelungene Kombination!

[Zum Rezept](#)

Quellen

- Cornell News "Onion a day keeps doctor away? Cornell researchers find some onions do indeed have excellent anti-cancer benefits", Cornell Chronicle, Oktober 2004, (Eine Zwiebel am Tag hält den Doktor fern? Cornell-Forscher finden, dass Zwiebeln in der Tat exzellente Anti-Krebs-Vorteile haben)
- Yang J et al., "Varietal differences in phenolic content and antioxidant and antiproliferative activities of onions.", J Agric Food Chem, November 2004, (Sortenunterschiede in Phenolgehalt und antioxidativen und antiproliferativen Aktivitäten von Zwiebeln)
- Gorinstein S et al., "Comparison of the main bioactive compounds and antioxidant activities in garlic and white and red onions after treatment protocols." J Agric Food Chem, Juni 2008, (Vergleich der wichtigsten bioaktiven Verbindungen und antioxidativen Aktivitäten in Knoblauch und in weissen und roten Zwiebeln nach bestimmten Behandlungen)
- You WC et al., "Allium vegetables and reduced risk of stomach cancer." J Natl Cancer Inst, Januar 1989, (Allium-Gemüse und ein verringertes Risiko von Magenkrebs)
- Gao CM et al., "Protective effect of allium vegetables against both esophageal and stomach cancer: a simultaneous case-referent study of a high-epidemic area in Jiangsu Province, China." Jpn J Cancer Res, Juni 1999, (Schützende Wirkung von Allium-Gemüse sowohl gegen Speiseröhren- als auch gegen Magenkrebs: eine simultane fallbezogene Studie eines Gebiets in der Provinz Jiangsu, China, das stark von Epidemien betroffen ist)
- Galeone C et al., "Onion and garlic use and human cancer." Am J Clin Nutr. 2006, (Der Nutzen von Zwiebeln und Knoblauch und Krebs beim Menschen)
- Hsing AW et al., "Allium vegetables and risk of prostate cancer: a population-based study." J Natl Cancer Inst, November 2002, (Allium-Gemüse und das Risiko von Prostatakrebs: eine bevölkerungsbezogene Studie)
- Taj Eldin IM et al., "Evidence for an in vitro Anticoagulant Activity of Red Onion (*Allium cepa* L.)" Sudan J Med Science, Juni 2011, (Belege für eine in vitro gerinnungshemmende Wirkung von roten Zwiebeln (*Allium cepa* L.))
- Bordia A et al., "Effect of the essential oils of garlic and onion on alimentary hyperlipemia." Atherosclerosis, Januar-Februar 1975, (Wirkung der ätherischen Öle von Knoblauch und Zwiebel auf alimentäre Hyperlipidämie)
- Gorinstein S et al., "The influence of raw and processed garlic and onions on plasma classical and non-classical atherosclerosis indices: investigations in vitro and in vivo." Phytother Res, Mai 2010, (Der Einfluss von Knoblauch und Zwiebeln (roh und verarbeitet) auf klassische und nicht-klassische Plasma Atherosklerose-Indizes: Untersuchungen in vitro und in vivo)
- Sophie Borland, "The humble red onion could be the answer to reducing bad cholesterol", dailymail.com, Oktober 2010, (Die bescheidene rote Zwiebel könnte die Antwort auf die Reduktion von schlechtem Cholesterin sein)
- Carla Favaro, "Mangiare aglio e cipolla crudi aiuta contro i tumori", Corriere della Sera, Mai 2015, (Das Essen von rohem Knoblauch und rohen Zwiebeln hilft gegen Tumoren)
- La Vecchia C et al., "Allium vegetable intake and gastric cancer: a case-control study and

meta-analysis", Mol Nutr Food Res, Januar 2015, (Die Zufuhr von Lauchgemüse und Magenkrebs: eine Fall-Kontroll-Studie und Metaanalyse)

- Alvarez-Blasco F et al, "Prevalence and characteristics of the polycystic ovary syndrome in overweight and obese women", Arch Intern Med, Oktober 2006, (Prävalenz und Charakterisierung des polyzystischen Ovar-Syndroms bei Übergewichtigen und fettleibigen Frauen)
- Kanti Bhooshan Pandey et al, "Plant polyphenols as dietary antioxidants in human health and disease", Oxid Med Cell Longev, November-Dezember 2009, (Pflanzen-Polyphenole als diätetische Antioxidantien in Bezug auf die Gesundheit und Krankheit beim Menschen)
- Ebrahimi-Mamaghani M et al, "Effects of raw red onion consumption on metabolic features in overweight or obese women with polycystic ovary syndrome: a randomized controlled clinical trial", J Obstet Gynaecol Res, April 2014, (Die Wirkungen des Verzehrs roher roter Zwiebeln auf metabolische Eigenschaften bei Übergewichtigen Frauen mit polyzystischem Ovar-Syndrom: eine randomisierte kontrollierte klinische Studie)
- Bonaccorsi P et al, "Flavonol glucoside profile of southern Italian red onion (*Allium cepa* L.)", J Agric Food Chem, April 2005, (Das Flavonoid-Glucosid-Profil von roten Zwiebeln aus Süditalien)

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/rote-zwiebeln.html>