

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Obst und Gemüse schmecken nicht nur gut, sondern sind auch eine wichtige Basis für unsere Gesundheit. Ihre Inhaltsstoffe stärken unser Immunsystem und senken das Risiko für verschiedene Krankheiten. Mehr Informationen

dazu haben wir für Sie in diesem Handzettel zusammengestellt. Bei Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung.

Ihr Apothekenteam

Obst und Gemüse – fünfmal am Tag!

Obst und Gemüse sind wahre Vitamin- und Mineralstoffbomben, liefern verdauungsfördernde Ballaststoffe, belasten durch ihre geringe Energiedichte unser Kalorienkonto nur wenig, enthalten antioxidativ wirkende sekundäre Pflanzenstoffe und senken das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen wie Hypertonie und Schlaganfall. Außerdem tragen sie zur Sättigung bei und bieten unserem Gaumen eine bunte kulinarische Vielfalt. Aus diesem Grund empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) einen täglichen Verzehr von fünf Portionen Obst und Gemüse.

Das steckt in Obst und Gemüse

Gemüse und Früchte enthalten neben den bereits genannten Stoffen sekundäre Pflanzenstoffe, die antioxidativ und damit gesundheitsfördernd wirken. Es sind Farb-, Geruchs- und Geschmacksstoffe, beispielsweise Carotinoide, Flavonoide, Sulfide oder Glucosinolate. Carotinoide sind die Farbstoffe in gelbem, rotem oder orangefarbenem Obst und Gemüse wie Aprikosen, Möhren, Paprika, aber auch in Grüngemüsen wie Fenchel, Brokkoli, Spinat, Chicorée oder Grünkohl enthalten. Flavonoide sind rot, blau oder violett färbende Stoffe, z. B. in Rotkohl, Auberginen, Weintrauben und Pflaumen. Sulfide sind die scharfen Geruchs- und Geschmacksstoffe in Zwiebeln, Knoblauch und Schnittlauch, Porree und Meerrettich, Glucosinolate die in Kohl, Radieschen, Kresse und Meerrettich. Flavonoide und

Carotinoide sind beispielsweise in der Lage, sogenannte freie Radikale, aggressive Sauerstoffverbindungen im Körper, unschädlich zu machen.

Fünf Portionen für eine gute Versorgung

Wenn wir täglich mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst verzehren, versorgen wir unseren Körper gut mit diesen gesunden Nährstoffen. Je größer die Auswahl ist, desto besser ist unsere Versorgung. Dazu gehören auch Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen, Bohnen, Kichererbsen und ungesalzene Nüsse und Samen. Auch ein Glas frisch gepresster Fruchtsaft oder ein Smoothie entsprechen einer Portion Obst/Gemüse.

Wie viel ist eine Portion?

Die empfohlenen drei Portionen Gemüse wiegen etwa 400g, gerne darf es auch mehr sein. Bei getrockneten Hülsenfrüchten entspricht eine Portion etwa 70g Rohgewicht beziehungsweise 125g in gegartem Zustand. Zwei Obstportionen wiegen etwa 250g und entsprechen beispielsweise je einem Apfel und einer Orange. 25g Nüsse, Ölsaaten oder Trockenfrüchte können eine Portion Obst ersetzen.

Obst und Gemüse als größter Nahrungsanteil

Obst und Gemüse machen mengenmäßig den größten Anteil in einer vollwertigen Ernährung aus, bringen durch ihre Farbe Genuss für die Augen und sorgen für Abwechslung auf dem Speiseplan. Wenn wir aus der Vielzahl



Foto: fotostorm – iStockphoto.com

Wer Obst und Gemüse saisonal und regional auswählt, tut etwas für sich und schont die Umwelt.

der angebotenen Gemüse- und Obstsorten täglich insgesamt fünf Portionen auswählen, fördern wir unsere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden. Zu bevorzugen sind saisonale und möglichst auch regionale Erzeugnisse.

Apothekenstempel