

Obst und Gemüse, die Menge macht´s

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfahl 1990 400g Obst und Gemüse am Tag zu verzehren. Sie begründete ihre Empfehlung mit der Evidenz eines steigenden Krebsrisikos bei niedrigem Verzehr von Obst und Gemüse.

1997 gab der World Cancer Research Fund (WCRF) eine präzisierte Mengeneempfehlung von 7-14% der Energiezufuhr in Form von Obst und Gemüse auf 5-10 Portionen verteilt aufzunehmen.

2007 korrigierte der WCRF die Empfehlungen nach oben und propagiert nun 600g/Tag Obst und Gemüse auf 5 Portionen aufgeteilt zu essen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat den mittleren Wert von 10% als Massstab angesetzt, d.h. bei einer durchschnittlichen Energiezufuhr von 2300 kcal/Tag entsprechen die 10% bei einem durchschnittlichen Gehalt von 35 kcal/100g von Obst und Gemüse ca.

650g Obst und Gemüse pro Tag.

Bei dieser Verzehrsmenge wird das Risiko nicht nur für bestimmte Krebskrankheiten sondern auch für Übergewicht, Bluthochdruck, koronare Herzkrankheiten und andere Erkrankungen gesenkt.

Ernährungsphysiologisch ist der Verzehr pro Woche vieler verschiedener Pflanzenarten vorteilhaft. Bei der botanischen Vielfalt wird damit eine höhere Zufuhr chemisch unterschiedlich strukturierter und wirkender sekundärer Pflanzenstoffe gewährleistet.

Sabine Gahr

Dipl.oec.troph.

Ernährungsberatung

Rüttegasse 48

9486 Schaanwald

Tel 00423 373 14 86