

SI 40/2011

Ein Apfel gegen den Schlaganfall

Der Volksmund wusste es schon immer: «An apple a day keeps the doctor away» (Ein Apfel am Tag hält dir den Doktor vom Leib). Niederländische

Forscher zeigten nun in einer Studie, dass Menschen, die regelmässig Früchte und Gemüse mit weissem Fruchtfleisch essen, ihr Risiko für einen Schlaganfall um 52 Prozent reduzieren konnten. Weisses Fleisch haben nicht nur Äpfel, sondern auch Birnen, Bananen oder Blumenkohl.

Warum «weisse» Früchte und Gemüse eine stärkere präventive Wirkung haben als solche mit anderen Farben, können die Forscher bisher nicht sagen: «Sie haben viele

Früchte mit weissem Fleisch helfen, das Risiko für einen Schlaganfall um über 50 Prozent zu senken.

Ballaststoffe», nennt die Studienleiterin Linda Oude Griep einen möglichen Grund. Aber es kann auch an anderen Inhaltsstoffen liegen. Auf keinen Fall sollte man aber deshalb auf Früchte oder Gemüse mit buntem Fruchtfleisch verzichten: «Alle sind für eine gesunde Ernährung wichtig», sagt Linda Oude Griep. Aber ein Apfel pro Tag sei wirklich ein guter Weg, das Schlaganfallrisiko zu senken.

