

Weniger Bluthochdruck dank Obst und Gemüse

Mo, 07.08.2023 - 11:22

Regelmäßig Obst und Gemüse zu essen, kann das Risiko für Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich senken. Früchte und Gemüse enthalten nämlich den Mineralstoff Kalium, welcher an der Regulation des Blutdrucks beteiligt ist, sowie sekundäre Pflanzenstoffe, darunter Flavonoide und Sulfide, welche in Versuchen nachweislich blutdrucksenkend wirken.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfahl bereits 1990, täglich fünf Portionen (mindestens 400 Gramm) frisches Obst und Gemüse zu verzehren. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE rät erwachsenen Menschen aktuell dazu, täglich 400 Gramm Gemüse und 250 Gramm Obst zu sich zu nehmen.

Vor einigen Monaten haben britische Forscher und Forscherinnen Daten von 1975 bis 2015 zur Versorgung mit Obst und Gemüse und dem Auftreten von Bluthochdruck in 159 Ländern untersucht und mit den Verzehrsempfehlungen der WHO verglichen. Dabei zeigte sich, dass sich im untersuchten Zeitraum die Versorgung mit Obst im weltweiten Durchschnitt um eine Portion pro Kopf und Tag und die Versorgung mit Gemüse sogar um fast drei Portionen pro Kopf und Tag verbessert hat – jedoch mit großen Unterschieden zwischen einzelnen Ländern und Regionen. Laut Ansicht der Autoren und Autorinnen war das Angebot an Obst und Gemüse nur in der Hälfte der untersuchten Länder ausreichend hoch, um die Verzehrsempfehlungen der WHO im Durchschnitt zu erreichen. In Ländern mit niedrigem Einkommen in Südasien und Afrika und auch in Osteuropa war die Obst- und Gemüseversorgung deutlich schlechter als in reicheren Ländern. Ursachen dafür sind die vergleichsweise hohen Kosten für frisches Obst und Gemüse, aber auch höhere Verluste durch Verderb entlang der Versorgungskette.

„Die Untersuchung zeigte zudem, dass weniger Menschen an Bluthochdruck litten, wenn in einem Land mehr Früchte und Gemüse verfügbar waren“, resümiert Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „In Ländern mit einer nicht ausreichenden Obst- und Gemüseversorgung gab es dagegen ein höheres Risiko für Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.“ Vor allem in einkommensschwachen Ländern sollten daher, so die Forderung der Forscher und Forscherinnen, Maßnahmen zur Erhöhung des Obst- und Gemüseangebots umgesetzt

werden, um der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Eine Möglichkeit dafür könnten steuerliche Anreize sein. Verbraucherschutzorganisationen wie z.B. foodwatch haben bereits in der Vergangenheit gefordert, die Mehrwertsteuer auf Obst und Gemüse abzuschaffen.