
Was besagt der ORAC-Wert eines Lebensmittels?

Mo, 20.04.2020 - 09:39

Die Abkürzung ORAC steht für den englischen Begriff Oxygen Radical Absorbance Capacity, also die Fähigkeit eines Lebensmittels, Sauerstoffradikale zu neutralisieren.

Freie Radikale sind „aggressive“ Verbindungen, die Sauerstoff enthalten. Sie entstehen bei Entzündungen im Körper, durch Zigarettenrauch, UV-Strahlung und andere Umwelteinflüsse, aber auch beim Leistungs- und Hochleistungssport. Im Körper reagieren sie mit Proteinen, Fetten oder auch der DNA, auf welcher die Erbinformation gespeichert ist. Dadurch verursachen sie Zell- und Gefäßschäden, beschleunigen den Alterungsprozess und tragen zur Entstehung von Krankheiten bei.

Antioxidanzien können freie Radikale neutralisieren und unschädlich machen. Der ORAC-Wert ist dabei ein Maß für das antioxidative Potenzial eines Lebensmittels: im Labor wird gemessen, wie stark eine Lebensmittelprobe die freien Radikale einer Testsubstanz hemmt.

Der ORAC-Wert wird für 100 Gramm eines Lebensmittels angegeben ($\mu\text{mol TE}/100\text{ g}$). Laut ORAC-Listen haben beispielsweise Holunderbeeren (14.697), getrocknete Aroniabeeren (22.924), Traubenkernmehl (100.000) oder dunkle Schokolade (49.926) einen sehr hohen ORAC-Wert. Auch frische Kräuter wie Salbei (32.004), Thymian (27.426) oder Majoran (27.287) und gemahlene Gewürze wie Ingwer (39.042), Zimt (131.420) und Nelken (290.283) schneiden ausgezeichnet ab.

„Bei näherer Betrachtung relativieren sich diese Zahlen aber, denn der ORAC-Wert gilt immer für 100 g eines Lebensmittels“, schränkt Silke Raffener, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol, ein. „Gerade bei Gewürzen und Kräutern werden üblicherweise nur sehr kleine Mengen verwendet.“ Ähnliches gilt für Nahrungsergänzungsmittel, welche von den Herstellern übrigens sehr gerne mit einem Hinweis auf ihren hohen ORAC-Wert beworben werden.

Dass Antioxidanzien für die Gesundheit von großer Bedeutung sind, ist unbestritten. Es ist jedoch noch nicht ausreichend belegt, ob ein im Labor ermittelter hoher ORAC-Wert sich 1:1 auf die Wirkung im menschlichen Körper übertragen lässt. Auch weichen die Messergebnisse verschiedener Labors zum Teil sehr stark voneinander ab. Klar ist, dass wir nicht auf Nahrungsergänzungsmittel und exotische Superfoods angewiesen sind, um den Körper mit Antioxidantien zu versorgen.