Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Macht Gemüse glücklich?

Mon, 05/20/2019 - 09:38

Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?

Ein hoher Verzehr von Gemüse und Obst versorgt den Körper bekanntlich mit wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe fördern die Gesundheit auf vielfältige Art und senken vermutlich sogar das Risiko für Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen.

Doch damit nicht genug: der Verzehr von Gemüse und Obst kann offenbar auch das seelische Wohlbefinden verbessern. „Eine Studie der Universitäten von Leeds und York in Großbritannien über einen Zeitraum von sieben Jahren brachte Erstaunliches zutage“, berichtet Silke Raffeiner, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Je häufiger die insgesamt 45.000 Versuchsteilnehmer und -teilnehmerinnen Gemüse und Obst aßen und je mehr davon pro Tag, desto höher waren laut eigener Einschätzung ihr Wohlbefinden und allgemein ihre Lebenszufriedenheit.“ Statistisch gesehen hat eine zusätzliche Gemüse- oder Obstportion pro Tag eine ähnlich positive Wirkung wie monatlich acht zusätzliche kurze Spaziergänge an der frischen Luft.

Trotzdem bleiben noch einige Fragezeichen, die genaue Art des Zusammenhangs ist nämlich noch unklar. Möglicherweise wirken bestimmte Inhaltsstoffe in Gemüse und Obst positiv auf die Stimmung. Auch handelt es sich um eine reine Beobachtungsstudie. Damit lassen sich zwar statistische Zusammenhänge für die gesamte Gruppe zeigen, aber kein ursächlicher Zusammenhang für den einzelnen Menschen.