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

30 Pflanzen pro Woche: was ist damit gemeint?

Mon, 11/03/2025 - 10:17

Die Empfehlung, 30 verschiedene Pflanzen pro Woche zu essen, ist im deutschsprachigen Raum vor ein paar Monaten in Form eines Buches und von Medienberichten aufgetaucht. Die wissenschaftliche Grundlage dafür lieferte eine groß angelegte Studie namens „American Gut Project“ (engl. gut = Darm). Laut dieser Studie haben Personen, die mindestens 30 verschiedene Pflanzen pro Woche essen, ein gesünderes Darm-Mikrobiom als Personen, die nur zehn Pflanzen pro Woche essen. Dabei stellt die Zahl 30 nicht ein präzises Ziel, sondern einen ungefähren Orientierungswert dar.

Je vielfältiger das Mikrobiom, also die Gesamtheit von Bakterien, Viren, Pilzen, Hefen und anderen Mikroorganismen im menschlichen Darm ist, desto besser „arbeiten“ die Verdauung und das Immunsystem. Ein vielfältiges Mikrobiom trägt dazu bei, Magen-Darm-Infektionen und Entzündungen zu verhindern sowie Krankheiten wie Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Krebs und Depressionen vorzubeugen. Neuen Erkenntnissen zufolge kommt es dafür nicht allein auf die Menge der Ballaststoffe in der Nahrung, sondern auch auf deren Vielfalt an. Denn durch eine gute und vielseitige Versorgung mit Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen nehmen die hilfreichen Bakterienstämme im Darm zu, und es siedeln sich neue nützliche Bakterienarten im Darm an. Dagegen dominieren bei einer ballaststoffarmen und einseitigen Ernährung die ungünstigen Bakterienarten. Sie fördern die Entwicklung von Entzündungs- und Autoimmunerkrankungen, ja sogar von neurologischen Erkrankungen, weil der Darm über Nervenzellen und Botenstoffe im Blut mit dem Gehirn verbunden ist.

Zu den 30 Pflanzen zählen unabhängig von der Portionsgröße **naturbelassene oder minimal verarbeitete pflanzliche Lebensmittel:** Gemüse und Obst (frisch, möglichst ungeschält, fermentiert, tiefgekühlt, gegart, getrocknet, eingelegt, als Sprossen), Vollkorngetreideprodukte (ganze Körner, Vollkornmehl, -grieß, -flocken, -brot, -nudeln, -couscous u.ä.), Hülsenfrüchte (frisch, tiefgekühlt, getrocknet, gegart, püriert), Nüsse und Samen (ganz, zerkleinert, als Mus), Pilze und Algen (frisch, getrocknet, eingelegt), (Wild-)Kräuter und Gewürze (frisch, getrocknet, tiefgekühlt, eingelegt).

In den Ratgebern finden sich oft entsprechende Checklisten[1] sowie ein Punktesystem. Obst, Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Pilze und Algen sind einen ganzen Punkt, Kräuter und

Gewürze einen Viertelpunkt wert. Verschiedene Sorten, beispielsweise Apfelsorten, gelten als unterschiedliche Pflanzen. Als einziges Speisefett zählt Olivenöl als Pflanze, da die enthaltenen Polyphenole förderlich für das Mikrobiom sind. Manche Checklisten schließen auch Kaffee, Kakaopulver, Grüntee und Schwarztee mit ein, da sie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe liefern.

„Eine Woche lang zu zählen, wie viele verschiedene Pflanzen man isst, ist sicher aufschlussreich“, meint Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Eine pflanzenbetonte, abwechslungsreiche Ernährung mit einer bunten Auswahl an naturbelassenen, saisonal verfügbaren Lebensmitteln ist aber automatisch und ganz ohne Pflanzen zu zählen, reich an Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen.“

---

[1] Ein Beispiel für eine Checkliste ist hier zu finden: https://www.biohof.at/upload/content/download/Informationsmaterial/Liste_30Pflanzen.pdf