



Die Deutschen verbrauchen immer weniger Obst und Gemüse – Gesundheitliche Risiken können die Folge sein

Von *Navitum*

Erstellt am 29 Jul 2011 - 12:10

Obst und Gemüse sind gesund. Das weiß jeder. Leider handelt nicht jeder danach, denn der Verbrauch von Obst und Gemüse ist in Deutschland rückläufig, obwohl in verschiedenen Studien immer wieder festgestellt wurde, dass mit ausreichendem Verzehr von Obst und Gemüse die Herzgesundheit gefördert, ja sogar das Leben verlängert werden kann. Einzelnen Obstsorten, wie etwa Äpfeln, werden auch besondere positive Eigenschaften für den Fettstoffwechsel zugeschrieben. Wenn es also keine Frage ist, dass Obst und Gemüse gut für die Gesundheit sind, dann bleibt nur die Frage, wie viel man davon täglich verzehren muss, um deutliche positive Effekte zu erreichen und ob es für Obst- und Gemüsemuffel dazu eventuell auch Alternativen gibt.

Eine kürzlich veröffentlichte Studie aus Finnland hat sehr beeindruckend den positiven Effekt von Obst und Gemüse auf die Gesundheit gezeigt. Schon ab drei Portionen Obst und Gemüse täglich ist er spürbar. Acht Portionen täglich können das Risiko an koronarer Herzkrankung zu sterben um 22% senken. Wer es also beispielsweise schafft täglich acht Äpfel zu essen, muss sich um seine Gesundheit aus ernährungsphysiologischer Sicht keine Sorgen machen. Leider schaffen das die Wenigsten. Sogar die drei Äpfel täglich, um wenigsten einen kleinen gesundheitlichen Effekt zu erreichen, sind für viele eine unlösbare Herausforderung. Aktuelle Statistiken zeigen, dass der tägliche Verzehr von Obst und Gemüse pro Deutschen gerade mal einem Apfel entspricht und das auch noch mit sinkender Tendenz. Vor dem Hintergrund dieser negativen Entwicklung ist es notwendig, an Alternativen zu denken, solange der Verzehr von Obst und Gemüse nicht den gesundheitlichen Erfordernissen entspricht. Es ist also die Frage, ob Vitalstoffe in Form von Tabletten und Kapseln den mangelhaften Verzehr von Obst und Gemüse aus gesundheitlicher Sicht zumindest in Teilen kompensieren können. Das geht ganz sicher nicht vollständig, dazu sind Obst und Gemüse viel zu komplex, um es in Pillen nachbauen zu können. Aber in vielleicht Teilen. Und dafür gibt es gute Belege. So gibt es zahlreiche Studien, die zeigen, dass mit bestimmten Vitalstoffen das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen oder bestimmten Krebserkrankungen reduziert werden kann. Andere Vitalstoffkombinationen können die geistige Leistungsfähigkeit im Alter verbessern oder den Zucker- und Fettstoffwechsel fördern. Wiederum andere Vitalstoffe die Funktion der Venen verbessern oder die Knochen stärken. Was es allerdings nicht gibt, ist eine Pille, die alles kann und die Lebenserwartung verlängert. Auch nicht Multi-Vitalstoffpräparate und erst recht keine der häufig angepriesenen Wundermittel. Für den gesundheitsbewussten Menschen ist es daher wichtig, zunächst seine Defizite und Bedürfnisse zu klären und dann auf Präparate zurückzugreifen, die dazu passen. Das ist jedoch gar nicht so einfach, denn der Deutsche Gesundheitsmarkt ist überschwemmt von Produkten mit unklarer wissenschaftlicher Basis. Dies muss nicht sein, denn Produkte aus Naturstoffen und Vitalstoffen zur Gesundheitsvorsorge des gesundheitsbewussten Menschen und die Ansprüche der auf Fakten und Daten gegründeten Evidenz basierten Prävention müssen kein Widerspruch sein. Ganz im Gegenteil: Navitum Pharma entwickelt und vertreibt ausschließlich Produkte, die auf Basis von aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt wurden. Zusammensetzung und Dosierung der Produkte folgt streng wissenschaftlichen Kriterien und entspricht der Studienlage im entsprechenden Anwendungsgebiet. Damit kann der gesundheitsbewusste Mensch sich auf verlässliche Aussagen zum Produkt beziehen und selbst abschätzen, ob dieses Produkt für ihn geeignet ist oder nicht. Das unterscheidet die Produkte von Navitum Pharma von vielen anderen mit wohlklingenden Namen und großen Versprechungen. Die Navitum Produkte können über Apotheken, kompetenten Gesundheitszentren oder direkt bei Navitum Pharma bezogen werden. Weiterführende Informationen zu den Produkten und Anwendungsgebieten sind unter www.navitum-pharma.com [1] verfügbar. Interessierte können Navitum auch auf <http://blog.navitum.de/> [2] besuchen. Dort sind weitere interessante Hintergrundinformationen zu Gesundheitsthemen abgelegt.

Quelle: Crowe FL et al. A higher intake of fruits and vegetables has been associated with a lower risk of ischaemic heart disease (IHD)... Eur Heart J : Jan 18. (2011) PMID 21245490; FRUIT LOGISTICA 2011

Navitum Pharma GmbH
Dr. Gerhard Klages



Am Wasserturm 29

65207 Wiesbaden

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-9505753

E-Mail: Gerhard.Klages@navitum.de [3]

Web: www.navitum-pharma.com [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 23:26): <http://medkom24.eu/node/14786>

Links:

[1] <http://www.navitum-pharma.com>

[2] <http://blog.navitum.de/>

[3] <mailto:Gerhard.Klages@navitum.de>