

Experte spricht über Gesundheit und Äpfel

Trübe klar im Vorteil

■ Lemgo. Um die gesundheitsfördernde Wirkung von Äpfeln geht es im Jahresvortrag der Lemgoer Ortsgruppe des Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND), bei dem Dr. Jürgen Barth vom Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel (Karlsruhe) „mundgerechte“ Informationen liefern wird. Die Vortragsveranstaltung findet am kommenden Donnerstag, 25. April, 19 Uhr, in der Hochschule OWL, Bunsenstraße statt. Für 5 Euro Eintritt bietet Dr. Barth Interessierten einen ganz neuen Blick auf das „Lebensmittel Apfel“.

Im Vorfeld der Informationsveranstaltung hat Dr. den Lippischen Neuesten Nachrichten exklusiv ein Interview gegeben:

Herr Dr. Barth, Sie sind Mitarbeiter des Max Rubner-Instituts in Karlsruhe. Womit beschäftigen Sie sich?

Das Max Rubner-Institut (www.mri.bund.de) hat als Forschungsschwerpunkt den gesundheitlichen Verbraucherschutz im Ernährungsbereich. Ich selbst beschäftige mich bereits seit 15 Jahren mit dem gesundheitlichen Nutzen von Apfel und Walnuss und deren Inhaltsstoffen mit Zielrichtung auf eine vorbeugende Wirkung gegen Dickdarmkrebs und durch Übergewicht verur-

sachte Erkrankungen, wie zum Beispiel Typ-2 Diabetes.

Wie kommt es, dass Sie zu einem Vortrag von Karlsruhe nach Lemgo kommen?



Experte: Dr. Stephan Barth informiert in Lemgo über die gesundheitsfördernde Wirkung von Äpfeln.

In 2010 wurde mit Beteiligung des MRI am Oberrhein das Deutsch-Französische [nutri.net](http://www.nutri.net) (www.nutri.net) gestartet, das seitdem den gesundheitlichen Nutzen regionaler Lebensmittel mit einem großen Forschungsaufwand untersucht. Da das [nutri.net](http://www.nutri.net), ähnlich wie der BUND Lemgo, einen besonderen Fokus auf die gesundheitliche Wirkung naturtrüber Apfelsäfte aus Streuobstwiesen legt, habe ich die Einladung gern angenommen.

In Ihrem Vortrag geht es auch um die gesundheitliche Wirkung von Apfelinhaltsstoffen.

Der Apfel ist in Deutschland nicht nur ein bedeutendes Kultur- und Wirtschaftsgut, sondern bereits seit Jahrhunderten Teil einer gesunden Ernährung. Diesen gesundheitlichen Wert haben auch die Forschungsarbeiten aus jüngster Zeit bestätigt. Da alte Apfelsorten einen besonders hohen Gehalt gesundheitlich wirksamer sogenannter „Sekundärer Pflanzenstoffe“ besitzen, ist der Saft aus Streuobstwiesen den meist aus Konzentraten hergestellten Klarsäften vorzuziehen. Ein Glas naturtrüber Apfelsaft pro Tag kann eine von fünf Portion Obst/Gemüse im Rahmen von „5 am Tag“ ersetzen.

Sie haben u.a. den Einfluss des Konsums von Apfelsaft auf die Entstehung sowie die Entwicklung von Dickdarmkrebs untersucht. Welche Erkenntnisse gab es?

Die Haupte Erkenntnis war, dass in erster Linie der naturtrübe, aus alten Streuobstsorten hergestellte Apfelsaft Prozesse der Krebsentstehung beeinflussen konnte. Hingegen waren klarer Apfelsaft und aus dem Saft isolierte Substanzgemische im Vergleich zum Trübsaft nicht so wirksam. Dies läßt erkennen, wie wichtig es ist im Rahmen einer gesunden Ernährung möglichst komplexe Lebensmittel und nicht in Pillen gepresste „Pulverchen“ zu verwenden.