**Obst und Gemüse Lebenselixier: Die Wahrheit**

Obst und Gemüse sind gesund – das weiß jedes Kind und viele Studien belegen bereits die Vorteile einer Obst- und Gemüsereichen Ernährung. Doch wie groß ist der positive Effekt unterm Strich wirklich? Welche Obst- oder Gemüsesorten sind besonders gesundheitsfördernd und welche Rolle spielt die Art der Zubereitung? Einer aktuellen Studie zufolge ist er der Vorteil beeindruckend deutlich: Sieben Portionen oder mehr Obst und Gemüse täglich reduzieren das generelle Sterberisiko in jedem Alter um 42 Prozent. Vor allem dem Gemüse kommt dabei der größte Gesundheitseffekt zu, geht aus der Studie hervor. Gezuckertes Obst aus der Dose scheint sich den Statistiken zufolge hingegen eher negativ auf die Gesundheit auszuwirken.

Bisherige Untersuchungen zum Obst- und Gemüsekonsum haben sich meist mit Zusammenhängen zu bestimmten Gesundheitsaspekten beschäftigt, beispielsweise der Häufigkeit von Krebs- oder Herz- und Gefäßerkrankungen. Die Forscher um Oyinlola Oyebode vom University College London haben nun den Blick erweitert: Ihre Studie ist die erste, die sich mit dem Zusammenhang zwischen Obst- und Gemüsekonsum und dem generellen Sterberisiko detailliert befasst. Die Ergebnisse basieren auf Daten des Health Survey für England, der die Ernährungsgewohnheiten von 65.226 Briten und viele ihrer weiteren Lebensparameter im Zeitrahmen von 2001 bis 2013 erfasst. Es handelt sich den Forschern zufolge bei den Studienteilnehmern um einen repräsentativen britischen Bevölkerungsdurchschnitt. Im Laufe der Datenerfassung sind 4.399 Studienteilnehmer verstorben. Die Forscher schlüsselten ihre Ergebnisse zur Ernährung der Teilnehmer bis auf die Ebene von einzelnen Portionen auf. Eine Portion Obst entspricht den Definitionen zufolge 150, eine Einheit Gemüse 75 Gramm.

Die statistischen Auswertungen der Forscher unterstreichen klar den gesunden Ruf von Obst- und Gemüse: Im Vergleich zu Personen, die weniger als eine Portion Obst und Gemüse am Tag aßen, besaßen Studienteilnehmer, die sieben oder mehr Portionen regelmäßig verspeisten eine um 42 Prozent geringere generelle Sterbewahrscheinlichkeit. Der Zusammenhang ist den Daten zufolge deutlich mengenabhängig: Wer ein bis drei Portionen täglich zu sich nahm, profitierte von einem 14 Prozent geringerem Sterberisiko, drei bis fünf ergaben 29 und fünf bis sieben Portionen resultierten in 36 Prozent verringerter Sterbewahrscheinlichkeit in der jeweiligen Altersgruppe.

## Frisches Gemüse ist am Effektivsten

Beim Detailblick auf das verspeiste Obst und Gemüse zeigte sich ein deutlicher Spitzenreiter des gesundheitsfördernden Effekts: Eine Portion frischen Gemüses reduziert das Sterberisiko durchschnittlich um 16 Prozent und Salat bringt durchschnittlich 13 Prozent Zugewinn. Erstaunlicherweise schnitt Obst im Vergleich eher wenig beeindruckend ab. Es trägt aber immerhin noch zu einer Reduktion des Sterberisikos um vier Prozent pro Portion bei. Der Verzehr von Obst aus Dosen scheint sich den Statistiken zufolge sogar negativ auszuwirken. Dies führen die Forscher darauf zurück, dass es häufig stark gezuckert ist. Auch Fruchtsäfte fördern die Gesundheit nicht, belegen die Auswertungen erneut. Sie enthalten zwar natürlichen Fruchtzucker - aber dieser wirkt sich auf die Gesundheit nicht günstig aus.

„Wir alle wissen, dass Obst und Gemüse gesund sind, aber das Ausmaß des Effekts ist beeindruckend", sagt Oyinlola Oyebode. „Die klare Botschaft unserer Studie lautet: Je mehr Obst und Gemüse Du isst, desto geringer ist Dein Sterberisiko in jedem Alter. Wer gern Karotten und anderes Gemüse knabbert, gewinnt am meisten, aber auch eine Banane oder anderes Obst tun gut", so die Wissenschaftlerin. Außerdem sollten sich Menschen nicht entmutigen lassen, die sich von einem Obst- und Gemüseberg aus sieben Portionen überfordert fühlen. „Jede Portion mehr lohnt sich: Sogar diejenigen, die ein bis drei Portionen zu sich nehmen, gewinnen deutlich im Vergleich zu Menschen, die weniger als eine Portion täglich verspeisen".

**Quelle:**

[Journal of Epidemiology & Community Health, doi: 10.1136/jech-2013- 203500](http://jech.bmj.com/)

**Ein unsolider Lebenswandel bringt einen früher ins Grab – diese Aussage ist genauso pauschal wie lange bekannt. Nun gibt es echte Zahlen zu dieser Aussage.**

Eine Gruppe von Wissenschaftlern vom Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) in Heidelberg hat die Auswirkungen verschiedener ungesunder Lebensweisen untersucht. Sie benutzten dafür Daten von knapp 12.000 deutschen Männern und rund 14.000 Frauen, die sich an der „European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition“ (EPIC)-Studie beteiligt hatten. Anschließend stellten sie die Quittung aus.

Die Restlebenserwartung von 40-Jährigen (47,5 Jahre für Männer, 48,7 Jahre für Frauen, jeweils einen gesunden Lebensstil vorausgesetzt) verkürzt sich demnach um:

* 9,4 Jahre (Männer) bzw. 7,3 Jahre (Frauen) für starke Raucher (> 10 Zigaretten/Tag);
* 5,3 bzw. 5,0 Jahre für schwache Raucher (≤ 10 Zigaretten/Tag);
* 3,5 bzw. 2,1 Jahre für einen Body-Mass-Index (BMI\*) < 22,5 kg/qm;
* 3,1 bzw. 3,2 Jahre für einen BMI ≥ 30 kg/qm;
* 1,4 bzw. 2,4 Jahre für hohen Verzehr (≥ 120 g/Tag) von rotem oder verarbeitetem Fleisch;
* 3,1 Jahre (Männer) für starken Alkoholkonsum (mehr als 48 g reinen Alkohols täglich). Bei Frauen wirkt sich starkes Trinken zumindest rechnerisch offenbar nicht negativ aus.

So weit, so übel. Noch schlimmer wird es, wenn sich die Laster kombinieren. Ein 40-jähriger Mann beispielsweise, der stark raucht, adipös ist, viel Bier trinkt, sich weniger als 30 Minuten am Tag bewegt, viel Fleisch, aber wenig Obst und Gemüse isst, verliert in der Summe 18,5 Jahre und hat eine Restlebenserwartung von 29 Jahren. Frauen, die den gleichen Gewohnheiten frönen, vermindern ihre Restlebenserwartung um 15,7 auf 33 Jahre.

Der Rat für diejenigen, die ihre verbleibende Lebenserwartung maximal ausschöpfen wollen, lautet demnach:

Raucht nicht, trinkt wenig, haltet den BMI zwischen 22,5 und 24,9 kg/qm, bewegt euch, esst wenig Fleisch und viel Obst und Gemüse. Laut den Heidelberger Kalkulationen haben 40-jährige Männer und Frauen dann gute Chancen, 87 bzw. fast 89 Jahre alt zu werden.

**Lebenselixier Obst und Gemüse**

Obst und Gemüse sind gesund – das weiß jedes Kind und viele Studien belegen bereits die Vorteile einer obst- und gemüsereichen Ernährung. Doch wie groß ist der positive Effekt unterm Strich wirklich? Einer aktuellen statistischen Studie zufolge ist er beeindruckend deutlich:

Sieben Portionen oder mehr Obst und Gemüse täglich reduzieren das generelle Sterberisiko in jedem Alter um 42 Prozent. Vor allem dem Gemüse kommt dabei der größte Gesundheitseffekt zu. Gezuckertes Obst aus der Dose scheint sich den Statistiken zufolge hingegen eher negativ auf die Gesundheit auszuwirken.

Quellen:

springermedizin.de **basierend auf:**[Li K et al. Lifestyle risk factors and residual life expectancy at age 40: a German cohort study. BMC Medicine 2014, 12: 59](http://www.biomedcentral.com/1741-7015/12/59)

[Journal of Epidemiology & Community Health, doi: 10.1136/jech-2013- 203500](http://jech.bmj.com/)