

Mit Apfelsaft gegen den Krebs

Apfelsaft kann helfen, das Krebsrisiko im Dickdarm zu verringern. Das haben Ernährungswissenschaftler an der Universität Jena herausgefunden.

Frisches Obst ist gesund - das weiß inzwischen jeder. Auch Äpfel sind nicht einfach nur lecker. Sie enthalten wertvolle Inhaltsstoffe wie z.B. Vitamin C, Kalium und den löslichen Ballaststoff Pektin, der den Cholesterinwert senken kann. Im Apfel steckt aber noch viel mehr. In dem Kernobst finden sich Stoffe, die für die Gesundheit des Darmes von Bedeutung sind. Das bestätigen jetzt auch Ernährungswissenschaftler der Universität Jena. Vor allem der Apfelsaft hat das Interesse der Wissenschaftler geweckt. Er kann helfen, das Krebsrisiko im Dickdarm zu verringern.

Bei den Untersuchungen an der Universität Jena hat man Darmzellen mit Apfelsaftkonzentrat zusammen gebracht. Das Ergebnis ist erstaunlich: Die Zellen werden durch das Konzentrat gestärkt und deutlich resistenter gegen Stress. Zudem verbessert sich die Schutzfunktion des Dickdarms. Ursache dafür sind die in Äpfeln enthaltenen Polyphenole, so genannte Antioxidantien. Diese Polyphenole beugen Krebs vor. Die Substanzen gehören zur großen Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe, die zum Beispiel Früchten ihre Farbe und ihr Aroma verleihen. Zusätzlich schützen sie auch vor Schädlingen. Gemeinsam mit Ballaststoffen sorgen die Polyphenole dafür, dass die Darmzellen verstärkt Entgiftungsenzyme produzieren. Diese «Giftvernichter» machen die Stoffe unschädlich, die Krebs auslösen können.

Welche Apfelsorten sind am gesündesten?

Die Apfelinhaltsstoffe sind je nach Sorte verschieden. Alte Sorten, wie der Brettacher Apfel sind besonders reich an Polyphenolen und deshalb wahrscheinlich auch sehr gesund. Der Nachteil dieser Sorten allerdings ist, dass sie oft viel Gerbsäure enthalten und deshalb nicht besonders gut schmecken. Aber bei der Apfelsaft-Produktion könnte man sie mit anderen Sorten kombinieren, so dass der unangenehme Geschmack der Gerbsäure nicht mehr so auffällt. Außerdem konnte allgemein mit trüben Apfelsaft – Apfelsäfte, die so genannte Trübstoffe enthalten – eine große Wirkung erzielt werden.

Uneingeschränkter Genuss

Neben der Darmentgiftung durch Apfelkraft wurde im Jenaer Experiment noch eine wichtige Schutzfunktion bewiesen. Die Forscher schädigten dazu absichtlich das Erbgut von Darmzellen, um die Entstehung von Krebs zu provozieren. Unter der Wirkung von Apfelsubstanzen zeigte sich, dass sich die Darmzellen vor der gewollten Schädigung sehr gut schützen konnten. Deshalb empfehlen die Wissenschaftler den Genuss von Apfelsaft und Äpfeln uneingeschränkt.

Allerdings sind nur vorbeugende und keine therapeutischen Wirkungen von den Inhaltsstoffen zu erwarten. Patienten, die bereits an Darmkrebs leiden, sollten unbedingt die entsprechenden medizinischen Maßnahmen in Anspruch nehmen und sich nicht auf den Verzehr von Äpfeln verlassen. Die Untersuchungen am Menschen stehen noch aus.

Seit drei Jahren wird an dem Projekt geforscht. Da die Ergebnisse so gut sind, fördert das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) das Projekt noch einmal für vier Jahre mit 300.000 Euro. In den nächsten zwei bis drei Jahren sollen Untersuchungen am Menschen folgen. Besonderer Schwerpunkt soll dabei auch auf Personen mit entzündlichen Darmkrankheiten gelegt werden, aber auch auf mögliche individuelle Schwankungen bezüglich der Wirkung. Weitere Lebensmittel, wie Grüner Tee, Seefisch oder auch Kaffee sollen hinsichtlich ihrer Darmkrebsprophylaxe untersucht werden.