

02.02.2024

**..., dass Beeren am besten solo wirken?**

Egal ob im Smoothie, im Müsli oder als frischer Snack zwischendurch: die kleinen zuckerarmen Früchtchen werden für ihre gesundheitsförderlichen Eigenschaften gerne angepriesen. Zu Recht, denn die in Beeren oder Trauben enthaltenen Flavanole sind bioaktive Verbindungen und damit gesundheitlich wertvolle Inhaltsstoffe. Allerdings wirken diese nur dann in unserem Körper, wenn sie nicht mit dem flavanolabbauenden Enzym Polyphenoloxidase (PPO) zusammenkommen. Dieses Enzym steckt in 18 Obst-, Gemüse- und pflanzlichen Nahrungsprodukten, unter anderen in Bananen und Äpfeln, wie eine kürzlich erschienene kalifornische Studie im Fachjournal Food & Function zeigt. Wer also Beeren in einen Smoothie mit Bananen, Äpfeln oder Apfelsaft mixt, sorgt dafür, dass kaum Flavanole erhalten bleiben. Das gilt auch, wenn Beeren, Trauben oder Grüner Tee und PPO-haltige Lebensmittel kurz nacheinander verzehrt werden. Die Verbraucherzentrale NRW empfiehlt daher: Um die wertvollen Flavano-le zu erhalten, sollten Beeren im Morgenmüsli als Solokünstler zum Einsatz kommen. Apfel oder Banane sind dann als Nachmittagssnack ideal.

wussten sie schon ... wussten sie schon ...

Pressestelle

Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen e.V.

Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 91 380-1101

presse@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw

Für weitere Informationen

Pressestelle Verbraucherzentrale NRW
Tel. (0211) 91380-1101
presse@verbaucherzentrale.nrw