

“An apple a day keeps the doctor away”



Dieses alte englische Sprichwort hat sicher jeder schon einmal gehört. Aber was ist wirklich dran? Und gilt das auch für Krebspatienten? Das soll im heutigen Blog genauer untersucht werden.

Der Apfel ist sowohl in Deutschland als auch in Österreich und der Schweiz die beliebteste Obstsorte [1, 2]. Fast 20 kg davon verzehrt der Deutsche durchschnittlich pro Jahr [2]. Zum einen ist dafür die große Sortenvielfalt verantwortlich, zum anderen sicher auch der einzigartige Geschmack.

Bei den unzähligen in Deutschland verfügbaren Apfelsorten, deren Geschmackspalette von süß bis säuerlich reicht, ist für jeden etwas dabei: Boskoop, Braeburn, Cox Orange, Gala, Golden Delicious, Jonagold ... In letzter Zeit gibt es viele Bemühungen, die Vielfalt der Sorten wieder aufleben zu lassen. Einer der größten Sammler von Apfelsorten ist Prinz Charles, der über 1000 Varianten anbaut und pflegt.

Gesundheit und Ernährung



Äpfel sind kalorienarm, da sie zu 85% aus Wasser bestehen. 100 g Apfel enthalten durchschnittlich 2 g Ballaststoffe. Für diese unverdaulichen Pflanzenfasern wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) eine Zufuhrmenge von 30 g pro Tag empfohlen. Laut Nationaler Verzehrstudie II kommen die meisten Deutschen nicht auf diesen Wert. Ein Apfel kann mit seinem Ballaststoffgehalt wesentlich dazu beitragen, dass er erreicht wird [3]. Der World Cancer Research Fund (WCRF) kommt obendrein zu dem Schluss, dass Ballaststoffe wahrscheinlich das Krebsrisiko für Dickdarmkrebs senken [4].

Darüber hinaus enthalten Äpfel viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe wie Folsäure, Vitamin C [5] und sekundäre Pflanzenstoffe [6]. Diese bioaktiven Inhaltsstoffe können auf vielen Wegen eine krebsvorbeugende oder -bekämpfende Wirkung entfalten. Dies wird in einer aktuellen Übersichtsarbeit der vorhanden wissenschaftlichen Literatur zusammengefasst. Die Analyse ergab zudem, dass Äpfel das Risiko bestimmter Krebsarten wie Dickdarmkrebs senken können [7].



Im Ernährungsbericht 2012 wird ein wahrscheinlicher Zusammenhang zwischen Obst- und Gemüseaufnahme und einem verminderten Erkrankungsrisiko an Tumoren der oberen Atemwege und des oberen Verdauungstraktes beschrieben. 2010 zeigte eine Studie, dass die Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu erkranken, mit einer höheren Zufuhr an Obst oder/und Gemüse geringfügig abnimmt. Der Obstverzehr allein ist wahrscheinlich mit einem geringeren Lungenkarzinomrisiko assoziiert [8].

Als beliebteste Obstsorte der Deutschen kann der Apfel demnach einen entscheidenden Beitrag dazu leisten, dass Tumore verhindert werden oder die Erkrankung nicht voranschreiten kann.

In der Küche



Dank der guten Lagerfähigkeit sind Äpfel das ganze Jahr verfügbar. Äpfel lassen sich am besten bei konstant kühlen, jedoch frostfreien Temperaturen (2 – 6°C) aufbewahren. Zudem sollte der Ort dunkel sein und die Luftfeuchtigkeit ungefähr 85% betragen.

Äpfel geben Ethylen in die Umgebung ab. Das ist ein Gas, das die Reifung von Früchten beeinflusst. Legt man beispielsweise Tomaten, die noch grün sind, neben Äpfel, reifen die Tomaten schneller nach. Daher sollten Äpfel am besten separat verwahrt werden.

Ob süß oder herzhaft, zum Kochen oder Backen: Äpfel bringen Vielfalt in den Speiseplan. Für süße Gerichte und Kuchen werden säuerliche Sorten empfohlen, wohingegen sich für pikante Speisen eher süße Sorten eignen.

Freuen Sie sich schon auf den kommenden Blogartikel und ein leckeres Apfelrezept von Veronique Witzigmann.

Quellen:

- [1] Knasmüller S.: Krebs und Ernährung, Risiken und Prävention – wissenschaftliche Grundlagen und Ernährungsempfehlungen. Stuttgart: Thieme, 2014.
- [2] Statista: Pro-Kopf-Konsum von Obst in Deutschland nach Art bis 2015/16, Juni 2017, <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/247425/umfrage/die-beliebtesten-obstsorten-der-deutschen/> (Zugriff am 27. 10 2017).
- [3] DGE: „Ballaststoffe – kein überflüssiger Ballast.“ DGE aktuell, 7. Oktober 2008.
- [4] World Cancer Research Fund: „Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective.“ American Institute of Cancer Research, Washington, DC, 2007.
- [5] Hesecker B., Hesecker H.: Nährstoffe in Lebensmitteln. Taunus: Umschau Zeitschriftenverlag, 2013.
- [6] Tu S., Li-Ching C., Ho Y.: „An apple a day to prevent cancer formation: Reducing cancer risk with flavonoids.“ journal of food and drug analysis 25 (2017): 119-124.
- [7] Fabiani R., Minelli L., Rosignoli P.: „Apple intake and cancer risk: a systematic review and meta-

analysis of observational studies.“ 19, Nr. 14 (October 2016): 2603-2617.

[8] Bertz H., Zürcher G.: Ernährung in der Onkologie – Grundlagen und klinische Praxis. Stuttgart: Schattauer, 2014.