Roter Traubensaft: Das Allround-Talent

Die Inhaltsstoffe im roten Traubensaft verbessern nicht nur das Erinnerungsvermögen (vgl. Beitrag juice news), in dem roten Fruchtsaft steckt noch viel mehr Potential. Er enthält vermutlich Substanzen, die das Risiko für Herz- und Krebserkrankungen reduzieren, das Immunsystem unterstützen und vor Viren schützen können. Einen umfassenden Überblick über die möglichen Wirkungen sind zwei amerikanischen Wissenschaftlern zu verdanken. Unter der Leitung von Maria Fernandez der Universität Connecticut haben sie sämtliche Studien über die Wirkung von Trauben, Traubensaft, -kernen, -schalen, -pulver und -extrakte durchgearbeitet. Das Ergebnis ist ein umfangreicher Review, der dokumentiert, bei welchen Erkrankungen die Inhaltsstoffe der Trauben auf welche Weise wirken können. Unter blog.juice-news wird dieser Review vorgestellt.

Dass Rotwein ein hohes Schutzpotenzial gegen¿ber Herzkrankheiten entfalten kann, ist bereits lange bekannt.
Neuere Untersuchungen befassen sich nun mit der Frage, ob Traubensaft ªhnliche Wirkungen hat. Denn der Alkohol im Wein hat die bekannten negativen Begleiterscheinungen. Der Gehalt an sekundªren Pflanzenstoffen unterscheidet sich bei Wein und Traubensaft aufgrund der Produktions- und Fermentationsprozesse zum Teil deutlich. So ist der Gehalt an Polyphenolen in rotem Traubensaft hºher als in Rotwein. Gleichzeitig ist auch die Bioverf¿gbarkeit deutlich besser, was wahrscheinlich auf eine verbesserte Aufnahme in den Kºrper durch den hºheren Zuckergehalt im Traubensaft zur¿ckzuf¿hren ist.
Besonders interessant ist die Tatsache, dass die Polyphenole des Traubensafts den "bºsen" LDL-Cholesterinspiegel senken kºnnen und dadurch vor Arteriosklerose sch¿tzen kºnnen. hnliche Wirkungen konnten auch f¿r weiÇen Traubensaft nachgewiesen werden. Eine andere mittlerweile sehr bekannte Substanz im Rotwein ist das Resveratrol. Es ist maÇgeblich f¿r die herzsch¿tzende Wirkung des Rotweins verantwortlich, denn es kann die FlieÇfªhigkeit des Blutes verbessern. Dieser Stoff ist auch in rotem Traubensaft in nennenswerten Mengen enthalten, doch ist die Konzentration niedriger als in Rotwein. WeiÇwein und weiÇer Traubensaft schneiden im Vergleich zu ihren roten Pendants deutlich schlechter ab: Sie enthalten eine circa 10-fach niedrigere Menge als Rotwein bzw. roter Traubensaft.

Wirkungen von Traubensaft

Humanstudien geben Anhaltspunkte für die folgenden Wirkungen:

Herzerkrankungen

- ⇧ HDL-Cholesterin*
- ⇧ Gefäßerweiterung*
- ⇧ Zellschutz*
- ⇩ Zusammenballung von Plättchen
- ⇩ Oxidation von LDL-Cholesterin*
- ⇩ Blutdruck
- ⇩ Bildung freier Radikale*
- ⇩ Entzündungsmarker*
- ⇩ LDL-Cholesterin, Cholesterin gesamt*

Krebs

- ⇩ DNA-Schäden und Bildung reaktiver Sauerstoffspezies

Immunsystem

- ⇧ Stärkung von Abwehrzellen

Quelle: Vislocky LM & Fernandez ML (2010): Biomedical effects of grape products, Nutrition Reviews 68 (11): 656-670

Grafik: VdF

*) Diese Wirkungen wurden in mehr als zwei Humanstudien nachgewiesen.