

Allroundgenie. Seit mehr als 2000 Jahren ist die Zwetschge bei uns heimisch. Jetzt wird sie in getrockneter Form als Functional Food gefeiert.

Getrocknete Pflaumen als Functional Food

Mag. Karin Lobner

Die Römer haben sie aus dem Vorderen Orient gebracht, die violett-blauen Früchte. Ihnen gefolgt ist ihr Ruf als Heilobst. In den Gräbern Ägyptens hat man Pflaumen als Grabbeigaben gefunden, sie sollten ein Vorrat für das Leben danach sein. Die Pflaume ist mittlerweile lange bei uns heimisch und bietet eine große Sortenvielfalt. Getrocknete Pflaumen sind nährstoffreich und halten sich als Energiequelle über Monate. Je nach Standort und Klima unterscheiden sich die Früchte hinsichtlich Größe, Farbe und Geschmack. Und darüber hinaus auch in ihrer Namensgebung, doch gemeint ist im üblichen Sprachgebrauch immer „*Prunus domestica*“.

Functional Food aus dem alten Griechenland

Bereits im alten Griechenland war die leicht abführende Wirkung der getrockneten Pflaumen bekannt und wurde geschätzt. Heute wissen wir, dass diese Wirkung auf den hohen Sorbitgehalt der Trockenfrüchte zurückzuführen ist. Aber Dörripflaumen sind mehr als nur Hausmittel gegen schlechten Stuhlgang. Sie fördern eine positive Darmflora und sorgen so für einen gesunden Darm. Aktuelle Studien geben Hinweise, dass getrocknete Pflaumen noch viel mehr können, als nur für eine gute Verdauung zu sorgen.

Starke Knochen durch weiche Früchte

Getrocknete Pflaumen schmecken aromatisch. Ihre klebrig-weiche Textur verführt zum Naschen. Gleichzeitig sind sie interessante Kandidaten für einen positiven Einfluss auf den Knochenmineralienhalt. Zahlreiche Studien zeigen, dass Obst und Gemüse Knochen vor dem Abbau schützen. Ausschlaggebend für die knochenschützende Wirkung dürfte weniger die Basenzufuhr als vielmehr die Aufnahme von sekundären Pflanzeninhaltsstoffen sein. Getrocknete Pflaumen sind reich an phenolischen und flavonoiden Komponenten, die als Antioxidanzien wirksam werden. Gleichzeitig sind sie eine gute Quelle für Kalium und Vitamin K. Kalium unterstützt die Aufrechterhaltung der Knochendichte bei Frauen und Männern. Vitamin K beeinflusst die Knochengesundheit, indem es die Kalzium-Balance verbessert und die Knochenmineralisierung unterstützt. Auch der hohe Gehalt an Bor scheint für den „Knochenschutzeffekt“ der Trockenfrüchte eine Rolle zu spielen.

Getrocknete Pflaumen, die reich an diesen Komponenten sind, erhöhten auch in einer Studie mit postmenopausalen Frauen Knochenmarker des Knochenaufbaus. In der Kontrollgruppe mit getrockneten Äpfeln wurde dagegen kein derartiger Effekt beobachtet. Viele weitere direkte Auswirkungen der sekundären Inhaltsstoffe von getrockneten Pflaumen auf die Knochenzellen wurden bis dato allerdings nur im Tierexperiment nachgewiesen. Inwiefern sie eine positive Wirkung mit üblichen und realisierbaren Verzehrsmengen beim Menschen haben, bedarf weiterer Studien.

Glukoseregler und Schlankmacher

Getrocknete Pflaumen sind reich an löslichen Ballaststoffen und helfen somit die Resorptionsrate von Glukose zu verlangsamen. Gleichzeitig wird die Insulinsensitivität erhöht. Einige Dörripflaumen vor dem Essen oder als Zwischenmahlzeit verzögern die Magenentleerung und tragen so dazu bei, dass man schneller satt ist und somit weniger Kalorien aufnimmt, was sich positiv auf die Figur auswirken soll. Außerdem haben gedörrte Pflaumen aufgrund des hohen Ballaststoffgehaltes durchaus Potenzial, den Cholesterinspiegel zu senken.

Stressfrei durch getrocknete Pflaumen

Der hohe Kaliumgehalt der Früchte spielt auch eine wesentliche Rolle für die Blutdrucknormalisierung und eine gesunde Herzfunktion. Schon einige Pflaumen im Frühstücksmüsli helfen, den Blutdruck unter Kontrolle zu halten. Daraus resultiert auch ein positiver Effekt auf das Herz-Kreislauf-System. In einer Studie mit 40 000 männlichen Amerikanern über vier Jahre wurde festgestellt, dass diejenigen, die kalium- und magnesiumreiche Lebensmittel sowie reichlich Ballaststoffe auf dem Teller hatten, ein signifikant geringeres Herzinfarkt-Risiko aufwiesen.

Trockenobst für die gute Stimmung

Trockenfrüchte haben im Gegensatz zu Frischobst einen besonders hohen Zuckergehalt. Damit sind getrocknete Pflaumen bessere Energielieferanten als ihre frischen Verwandten. Wer auf die Linie achten muss, dem wird empfohlen, die Menge im Auge zu behalten. Doch wer beim Sport oder zwischendurch einen schnellen Energiespender benötigt, ist mit Trockenfrüchten gut versorgt. Durch den Wasserentzug konzentriert sich aber nicht nur die Süße, sondern auch Ballast- und Mineralstoffe werden angereichert.

Fazit: Pflaumen werden seit tausenden Jahren getrocknet und gehören dank ihrer positiven Effekte schon länger zu den Functional Foods, als es diesen Begriff gibt. Getrocknete Pflaumen eignen sich perfekt als Zwischenmahlzeit und fördern die Gesundheit. Dieses alte Wissen wird jetzt durch Studien untermauert. Gleichzeitig wurden neue Zusammenhänge, wie ein positiver Effekt auf die Knochengesundheit, gefunden. Allerdings ist noch unklar, in welchen Mengen die Pflaumen auf den Teller müssen, um diese Wirkung zu entfalten. «

Stacewicz-Sapuntzakis M et al.: Chemical Composition and Potential Health Effects of Prunes: A Functional Food? *Crit Ref Food Sci Nutr* 41 (4): 251–286 (2001).

Hooshmand S, Arjmandi BH et al.: Viewpoint: Dried Plum, an Emerging Functional Food That May Effectively Improve Bone Health. *Ageing Research Reviews* 8: 122–127 (2009).

info am rande

Die Zwetschge ist eine Unterart der Pflaume. Im Gegensatz zur Pflaume ist die Zwetschge eiförmig und hat eine ausgeprägte Naht. Ihre dunkelblaue Haut ist meist mit weißlichem Reif überzogen, der vor dem Austrocknen schützt.

erratum

In der Ausgabe 4/2009 ist auf Seite 13 die Bibliographie zum Buchtipp falsch angegeben. Korrekt muss sie lauten:

Brown TA:

Gentechnologie für Einsteiger.

Elsevier – Spektrum Akademischer Verlag (2007).

ISBN 978-3-8274-1830-2,

Preis: € 35,93.