

Gemüse statt Falten - Dermatologe empfiehlt eine gesunde Ernährung



Wer sich gesünder ernährt, hat eine jüngere Haut, sagt der Hautarzt Prof. Jürgen Lademann von der Berliner Charité. Und das sehe man.

Menschen mit einem hohen Antioxidantien-Anteil in der Haut sehen jünger aus, als sie sind - weil sie weniger Falten haben. Das habe eine Untersuchungsreihe mit 450 Teilnehmern gezeigt. Die Ausmessung der Faltentiefe habe den Effekt in einer Nachfolgestudie mit 20 Probanden im Alter zwischen 40 und 50 Jahren wissenschaftlich belegt. Auch wenn "Normalesser" ihren Speiseplan kurzfristig umstellen und etwa viele Tomaten und rote Paprika verzehren, lässt das die Haut jünger aussehen. Krankheiten, Rauchen, Alkohol und Stress ließen jedoch die Haut altern, so Lademann 2006.

Er setzt dabei auf die wissenschaftlich umstrittene Wirkung der Antioxidantien. "Freie Radikale zerstören Hautbestandteile wie Elastin- und Collagenfasern, die unsere Haut jung und geschmeidig machen. Wer viel Obst und Gemüse isst und damit viele Antioxidantien in seiner Haut hat, hat auch beste Voraussetzungen gegen Hautalterung."

Im Organismus fangen schützende Antioxidantien diese schädlichen Sauerstoffmoleküle ab, bevor sie Zellen angreifen. Nicht alle "Radikalfänger" kann der Körper jedoch selbst bilden, viele müssen mit der Nahrung aufgenommen werden - etwa die Vitamine A, C, D und E sowie Vitaminvorstufen wie bestimmte Karotinoide. In pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Karotten, Tomaten, Paprika und Grünkohl, aber auch in grünem Tee sind besonders viele Antioxidantien vorhanden.

Bei Vegetariern ließen sich im Schnitt mehr Antioxidantien nachweisen als bei anderen Menschen. Eine Überdosis an Antioxidantien könne jedoch die Bildung von Radikalen verstärken, warnt der "Hautarzt". "Durch den Verzehr von Obst und Gemüse sind - im Gegensatz zu Nahrungsergänzungsmitteln - Überdosierungen aber nahezu unmöglich."

11.04.2006, zuletzt aktualisiert am 03.01.2011 / mp mit Material von dpa

URL dieses Artikels:

<http://www.3sat.de/nano/medizin/150643/index.html>

Links in diesem Artikel:

[1] http://www.3sat.de/webtv/?110103_altern_nano.rm (Du bist nicht, was du isst [...])ässt die Ernährung Spuren)

[2] <http://www.3sat.de/nano/glossar/antioxidantien.html> (AntioxidantienFreie Rad[...] offenbar einen Schutz.)

Literatur

[3] http://spie.org/x648.html?product_id=810194 (Darwin ME (2008) One-year s[...]s. J Biomed Opt 13: 044028.)

[4] http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6T6C-4W8VW1B-5&_user=10&_coverDate=09%2F30%2F2009&_rdoc=1&_fmt=high&_orig=search&_origin=search&_sort=d&_docanchor=&view=c&_searchStrId=1582969339&_rerunOrigin=google&_acct=C000050221&_version=1&_urlVersion=0&_userid=10&md5=2f8164583961baf5a623bceaf13d113e&searchtype=a (Blume[...] 194)

mehr zum Thema

[5] <http://www.3sat.de/nano/news/103040/index.html> (Deutlich mehr Antioxidant[...] in naturtrüben Apfelsaft)

[6] <http://www.3sat.de/nano/umwelt/148065/index.html> (Früchtchen aus Sachsen [...]weisen auf Inhaltsstoffe)

[7] <http://www.3sat.de/nano/cstuecke/126155/index.html> (Polyphenole sollen die [...]okolade gesünder machen)

Hinweis: 3sat.online ist für den Inhalt externer Links nicht verantwortlich.

2011 / 3sat