



Kohlgemüse gegen Gefäßverkalkungen?

LZP-ERNÄHRUNGSKOMMUNIKATION

Winter bedeutet für Kohlgemüse Hochsaison in deutschen Supermärkten. Im Herbst geerntet und danach richtig gelagert, bleibt es lange frisch.

Doch Kohlgemüse kann noch mehr: es soll Kalziumablagerungen in der Aorta vorbeugen. Herausgefunden hat dies eine (australische) Studie mit 680 Probandinnen, alle im Alter über 70 Jahren.

Die Edith Cowan University und die University of Western Australia haben festgestellt, dass das Risiko für eine Arteriosklerose bei Frauen, die täglich mehr als 45 g Weißkohl, Rosenkohl, Blumenkohl oder Brokkoli aßen, um 46 Prozent geringer war als bei den Probandinnen, die täglich eine geringere Menge verzehrten.

Das ist eine wichtige Entdeckung, da verkalkte Arterien häufig Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen. Diese zählen zu den häufigsten Todesursachen weltweit.

Gleich mehrere Stoffe im Kohl sollen für diese Wirkung verantwortlich sein: Vitamin K, Flavanoide und Pektin.

(EISa)