



Gesund mit Kürbis

Kürbisse gehören in den Herbst wie kaum ein anderes Gemüse. Ihre leuchtend orangene Farbe ist aber nicht nur hübsch anzusehen, sondern zeigt wertvolle Inhaltsstoffe an. Eine geringe Kaloriendichte und hoher Stärkegehalt machen den Kürbis zudem zum idealen Lebensmittel für Diabetiker.

Etwa 800 Kürbissorten gibt es weltweit. Hierzulande besonders verbreitet ist der Hokkaido-Kürbis, der wegen seiner zarten Schale nicht geschält werden muss. Aber auch der birnenförmige Butternut, der aromatische Muskatkürbis und der Spaghettikürbis erfreuen sich großer kulinarischer Beliebtheit.

Das macht den Kürbis zum Nährstoff-Knaller

Wofür ein Kürbis gut ist, kann man an der Farbe des Fruchtfleischs erkennen. Ist es leuchtend orange, wie beispielsweise bei Hokkaido- und Muskat-Kürbissen, enthält er viel Beta-Carotin. „Beta-Carotin ist ein Provitamin-A-wirksames Carotinoid, kann also in unserem Organismus in Vitamin A umgewandelt werden“, erklärt Volker Böhm, Ernährungswissenschaftler an der Friedrich-Schiller-Universität in Jena. „Das wirkt gegen Entzündungen und ist gut für Haut und Haare.“ Ist das Fruchtfleisch eher gelb, wie beispielsweise bei Ölkürbissen oder dem klassischen Gelben Zentner, ist mehr Lutein enthalten: ein wichtiger Baustein der Augengesundheit. „Lutein hat unter anderem eine wichtige Funktion in der Macula lutea, dem gelben Fleck in unserem Auge“, so Böhm. „Dort schützt es vor energiereicher blauer Strahlung. Eine meiner Doktorandinnen hat es mal so beschrieben: Das Lutein ist eine natürliche Sonnenbrille für das Auge.“ So lässt sich mit einer regelmäßigen Luteinzufuhr der altersbedingten Makula-Degeneration vorbeugen.

Ein Traum für Diabetiker

Doch Kürbisse haben noch mehr zu bieten. Beispiel: der Hokkaido-Kürbis. Weil er zu 90 Prozent aus Wasser besteht, hat er auf 100 Gramm Fruchtfleisch nur 28 Kilokalorien. Dazu kommen ganze 30 mg **Vitamin C**, 1,7 Gramm Eiweiß, nur ein halbes Gramm Fett und 5,5 Gramm Kohlenhydrate. Diese Zusammensetzung macht ihn zu einem idealen Nahrungsmittel für Diabetiker, sagt Böhm: „Ungefähr 50 Prozent der Kohlenhydrate im Hokkaido sind Stärke. Das ist ein Kohlenhydrat, das vom Körper nicht sofort verwertet wird, sondern erstmal aufgespaltet werden muss. Dadurch steigt der Glukose-Spiegel im Blut nicht so stark an.“ Daneben enthalten Kürbisse relevante Mengen des Spurenelementes Zink, das unter anderem für die Zellteilung, die Immunabwehr und die Blutz-

ckerregulation wichtig ist, sowie Kupfer und Ballaststoffe. Wer in der Saison richtig zuschlägt, kann auch im Frühjahr und Sommer von der Ernte zehren: Kürbisse lassen sich problemlos lagern, oft viele Monate oder sogar Jahre. Wichtig dafür ist allerdings, dass sie unversehrt sind.

Auch den Kernen einiger Kürbisse und dem aus ihnen gepressten Öl wird Heilkraft nachgesagt. Sie sollen bei Blasen- und Prostataproblemen helfen. Die Verbraucherzentrale empfiehlt die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit Kürbiskernextrakt jedoch nicht. So sei eine eindeutige und bleibende Verbesserung der typischen Prostatabeschwerden nicht belegt. Die Mittel könnten weder die Ursache der Prostatavergrößerung bekämpfen, noch die Vergrößerung rückgängig machen.
(Quelle: verbraucherzentrale.de)

Gebratener Kürbis mit Ziegenkäse

Ein Rezept von Aurélie Bastian

Zutaten:

ein Hokkaido-Kürbis (bevorzugt Bio)
eine Ziegenkäse-Rolle (alternativ: Fetakäse)
250 g vorgekochte Kastanien
4 EL Olivenöl
½ TL Lebkuchengewürz
1 Nelke
1 Lorbeerblatt
Rosmarin und Thymian
Kürbiskerne
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Kürbis halbieren und in dünne Scheiben schneiden, in eine Auflaufform geben. Den Kürbis mit dem Lebkuchengewürz, Salz, Pfeffer, Nelke und Kräutern mischen. Anschließend das Olivenöl dazugeben. Alles gut mit den Händen vermischen und in einer Auflaufform verteilen. Die Kürbiskerne darauf streuen. Alles für 20 bis 25 Minuten im vorgeheizten Backofen (180°C) backen. Nach dieser Zeit die Kastanien und den Ziegenkäse in Stückchen darauf geben und weitere 8 bis maximal 10 Minuten backen.

Der Streit um Vitamin D

Die Medizinwelt teilt sich in zwei Lager: Eine Mehrheit mahnt zur Vorsicht, denn man wisse zu wenig über Vitamin D. Eine wachsende Minderheit verweist auf vier Jahrzehnte Forschung und zahlreiche Heilungserfolge. Und wir Laien sollen entscheiden, was gut und richtig für uns ist? Unmöglich. Aber notwendig!

Wie hilfreich es sein kann, über den eigenen Vitamin D-Spiegel Bescheid zu wissen, zeigt das Schicksal der 75jährigen Annemone Heffter. Bei ihren behandelnden Ärzten war die Dresdnerin bekannt als "die Frau, die zu Stürzen neigt". Sie brach sich den Fuß, den Unterkiefer, brach sich die linke Schulter und zog sich

einen Trümmerbruch am kleinen Finger zu. Obwohl der Zusammenhang zwischen Knochenbrüchen, häufigen Stürzen und einem Mangel an Vitamin D seit vielen Jahren bekannt sein sollte, kam keiner ihrer Ärzte auf die Idee, Frau Heffters Blut zu untersuchen. Jahre danach bildete sich in ihrem Kopf ein Tumor. Zum Glück war er gutartig. Dreimal musste sie operiert werden. Erst jetzt in der Klinik wurde untersucht, ob sich in ihrem Blut ausreichend Vitamin D nachweisen ließ: "Der Wert war deutlich zu niedrig", berichtet Prof. Lorenz C. Hofbauer, Leiter des Bereichs Endokrinologie an der Uniklinik Dresden, mit Blick auf die Messwerte der letzten fünf Jahre: "Wir haben ihr Vitamin D verschrieben, dass sie seither täglich einnimmt. Darum ist sie fünf Jahre älter geworden ohne letztlich die Folgen der Knochenalterung zu spüren." Wer Frau Heffter heute beobachtet, möchte fast "ein kleines Wunder" nennen, was mit ihr seither geschehen ist. Sie bewegt sich sicher und mit raschen Schritten. Sie trainiert sogar täglich das Treppensteigen, ohne sich am Geländer festzuhalten. Ihr Vitamin D - Wert beträgt derzeit 39,4 ng/ml (**siehe Laborwerte verstehen).

Wie viel Vitamin D brauchen wir?

Hier haben wir schon eine Grundsatzfrage, über die sich die Mediziner bislang nicht einigen können. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und das Robert-Koch-Institut (RKI) vertreten die Ansicht, dass ein Wert von 20 ng/ml Vitamin D im Blutplasma ausreichend sei, um gesund zu bleiben. Nennen wir es die "konservative Empfehlung". Prof. Lorenz C. Hofbauer nennt es „den kleinsten gemeinsamen Nenner.“ Er vertritt offiziell zwar eher die Meinungen der vorsichtigen Mehrheit der Ärzteschaft, hat aber durch seine klinische Praxis neue Erkenntnisse gewonnen. Für seine kreative wissenschaftliche Arbeit zur Knochengesundheit und Altersmedizin wurde er im Oktober 2021, mit einem Preis der American Society of Bone and Mineral Research (ASBMR) ausgezeichnet: "Es gibt nicht wirklich eine Empfehlung, die für alle Menschen gleichermaßen gilt", führt er aus: "Das liegt daran, dass Vitamin D sich unter anderem im Fettgewebe anlagert. Daher braucht jemand der übergewichtig ist erheblich mehr, als jemand mit normalem Körpergewicht. In unserer Klinik sagen wir, 30 ng/ml ist das Minimum, das ein normalgewichtiger Erwachsener benötigt" (60 kg bis 80 kg Anm.d.Red.). Um diesen Mindestspiegel zu erreichen, würden seine Patienten, zumindest in den Wintermonaten täglich zwischen 1000 i.E. (Internationale Einheiten) und 2500 i.E. Vitamin D erhalten. Babys, die gestillt werden, bekämen 400 i.E. pro Tag. Prof. Jörg Spitz konnte als ehemaliger Chefarzt einer Klinik in Wiesbaden über ein eigenes Labor verfügen, in dem er auch den Vitamin D-Status seiner Patienten bestimmen ließ. Er hält eine durchschnittliche tägliche Dosis von 4000 i.E. für einen normalgewichtigen Erwachsenen für empfehlenswert.

Kann Vitamin D überdosiert werden?

"Um ernsthafte Vergiftungserscheinungen zu haben, müssten Sie schon ziemlich viel nehmen.", beruhigt Prof. Jutta Hübner, Onkologin an der Uniklinik Jena zunächst. Doch dann verweist sie auf eine Studie mit Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind: "Was wir sehen ist, dass bei Patientinnen mit sehr niedrigem Vitamin D-Spiegel die Prognose schlecht ist, bei solchen mit sehr hohem Spiegel aber auch. Da wächst der Krebs also weiter." Man könne das gut erklären, meint sie.

Körperliche Prozesse hätten immer etwas mit Gleichgewicht zu tun: "Zu viel und zu wenig sind gleichermaßen nicht gut." Prof. Hofbauer beziffert ein mögliches 'zu viel' so: "Schon wenn Sie jeden Tag 10 000 i.E. nehmen, können Sie nach mehreren Monaten überdosiert sein." Bei einem dauerhaften Vitamin D-Spiegel über 100 ng/ml, bestehe die Gefahr einer Gefäßverkalkung oder der Bildung von Nierensteinen. Prof. Jörg Spitz, der über die von ihm gegründete „Akademie für menschliche Medizin“ Gesundheitsaufklärung betreibt, teilt die Sorgen seiner Medizinkollegen vor Überdosierungen weniger. Er erklärt sie aus der Geschichte heraus: "Seit rund siebzig Jahren sind wir in der Lage, Vitamin D synthetisch herzustellen. Die Medizin war zunächst begeistert. Endlich war ein vorbeugendes Mittel gegen Rachitis bei Säuglingen gefunden. Damals hat man es Neugeborenen hochdosiert verabreicht, aber ohne es im Blut messen zu können." Als einige Kinder an einer Hyperkalzämie verstarben, einer toxischen Ausschüttung von Kalzium im Blut, war das natürlich ein Schock. Der sei offenbar bis heute nicht ganz überwunden, kommentiert er und ergötzt: "Das passiert extrem selten."

Gegen welche Krankheiten hilft es?

Dieser Punkt ist besonders umstritten. Prof. Hofbauer meint, es gäbe viele Studien und viele Effekte würden Vitamin D zugeschrieben: "Ganz sicher hilft es gegen den Verlust von Knochensubstanz, gegen Knochenbrüche, und es hilft gegen Stürze, weil es nicht nur in den Knochen, sondern auch in den Muskeln Vitamin D-Rezeptoren gibt." Bei allen anderen Erkrankungen, einschließlich Covid-19, sei das nicht eindeutig erwiesen. Prof. Spitz ist anderer Ansicht: "Vitamin D wirkt in allen Zellen des menschlichen Körpers. Wenn jemand zu wenig Vitamin D hat, dann fällt er nicht tot um, aber die Funktion aller Körperzellen ist beeinträchtigt." Weltweit gäbe es viele Studien die zeigen, dass ein ausreichender Vitamin D - Spiegel einen günstigen Einfluss auf so gut wie alle Zivilisationskrankheiten habe und er zählt einige auf: "Diabetes, Asthma, Herzinfarkt, Alzheimer, Krebs." Da Vitamin D auch das Immunsystem beeinflusse, könne ein Mangel zu einer erhöhten Anfälligkeit gegenüber Covid-19 führen. Prof. Hübner meint dazu: "Es ist richtig, wir haben erste Daten die zeigen, dass Menschen mit einem guten Vitamin D-Spiegel offensichtlich weniger schwere Krankheitsverläufe haben. Aber Ist es wirklich Vitamin D, das vor schweren Verläufen schützt oder eine gesunde Lebensweise?" Ob ein Mangel an Vitamin D direkt Ursache von Erkrankungen sei oder nur ein Anzeichen für einen schlechten Allgemeinzustand, daran könne die Medizin derzeit viel lernen. Es sei schwierig, zu eindeutigen Ergebnissen zu kommen. Wissenschaft sei manchmal unsicher, ergänzt die Onkologin: "Wir alle müssen das einfach aushalten."

Worüber sich alle einig sind

In jeder Drogerie gibt es für relativ wenig Geld Vitamin D - Präparate zu kaufen: "Vitamin D3" wird aus dem Wollfett von Schafen hergestellt. "Vitamin D2" ist ein veganes Produkt aus Pilzen, von dem es heißt, es werde vom Körper weniger gut aufgenommen, als Vitamin D3. Ganz neu ist ein pflanzliches Vitamin D3 - Präparat, das aus Algen gewonnen wird, aber derzeit nur in Apotheken erhältlich ist. Alle Mediziner raten vor der Einnahme zu einer Blutuntersuchung, um den persönlichen Vitamin D - Spiegel bestimmen zu lassen. Allerdings übernehmen die Krankenkassen die Kosten von ca. 30 € bis 40 €, bislang nur für Patien-

ten, bei denen ein begründeter Verdacht auf einen Mangel besteht, zum Beispiel, wenn über längere Zeit Kortison eingenommen wurde. Daher ergeht ein übereinstimmender dringender Appell an alle Krankenkassen: Sie sollen die Tests endlich zur Kassenleistung machen. Die Labortechnik sei vergleichbar einfach, wie das Bestimmen von Schilddrüsenhormonen, ergänzt Prof. Spitz: „Das kostet nur drei bis vier Euro“ Würden die Kassen pro Test also weniger Geld an die Labore bezahlen, wäre die Sorge um hohe Kosten unbegründet. Vermutlich würde sich dann herausstellen, dass viel mehr Menschen einen Mangel an Vitamin D haben, als nur 30 % der Bevölkerung, wie offizielle Schätzungen angeben.

Laborwerte verstehen

Es gibt verschiedene Messverfahren. Schnelltests aus der Apotheke werden nicht empfohlen. Als zuverlässig hat sich die Messung des sogenannten „Speicher-Vitamin D“ im Labor erwiesen. In wissenschaftlichen Publikationen wird es 25-Hydroxycholecalciferol oder 25-Hydroxy-Vitamin D genannt. Dabei handelt es sich um eine Vorstufe des von den Nieren produzierten und im Körper biologisch aktiven Hormons Calcitriol. **Während viele Labore im Osten Deutschlands den Wert von 25-Hydroxy-Vitamin D in nmol/l (Nanomol pro Liter) angeben, messen die Labore im Westen Deutschlands überwiegend in ng/ml (Nanogramm pro Milliliter). Die Messwerte lassen sich leicht umrechnen: $75 \text{ nmol/l} : 2,5 = 30 \text{ ng/ml}$ oder $30 \text{ ng/ml} \times 2,5 = 75 \text{ nmol/l}$.**

„Hauptsache Gesund“-Journal-Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Gäste im Studio:

Cornelia Wilke, Ärztin für Physikalische u. Rehabilitative Medizin, Leipzig
Prof. Lorenz C. Hofbauer, Endokrinologe, Universitätsklinikum Dresden

Anschrift: MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

Unsere Sendung am 04.11.2021: Rücken, Erkältung, Klima