

SERIE MEDIZIN À LA CARTE – TEIL 4

Ein Vitamin gegen Diabetes

Gesund genießen – ja, das geht! Wie, das stellen wir Ihnen in den nächsten drei Wochen auf dieser Seite vor. Unsere neue Serie „Medizin à la carte“ vereint wissenschaftliche Fakten und Rezepte für ausgewogene Ernährung. Heute zeigen wir Ihnen unser viertes Gericht – das unseren Speicher für Vitamin A auffüllt.

VON PROF. DR. DR. BEREND FEDDERSEN

Vitamin A ist eines der fettlöslichen Vitamine und kommt vermehrt in Fischleberölen oder in der Leber von Wirbeltieren vor. Größere Mengen des Provitamins, einer Vorläuferstufe, finden sich in gelbem Gemüse und in Früchten, etwa in Karotten, Aprikosen, Pfirsichen, Mangos und Papayas. Vitamin A ist für das Sehen essenziell – so ist Nachtblindheit eines der ersten Symptome bei Vitamin A-Mangel.

Der Einfluss auf den Stoffwechsel ist seit einiger Zeit Gegenstand wissenschaftlichen Interesses. Der spielt schon ganz früh in unserem Leben eine wichtige Rolle: Auf dem Weg vom Zellhaufen zum Baby ist Vitamin A für die Organentwicklung von der Bauchspeicheldrüse und den Insulin-produzierenden „β-Zellen“ unabdingbar. Aber auch später scheint Vitamin A Einfluss auf den Stoffwechsel und insbesondere die Regulation des Zuckersstoffwechsels zu haben.

Beim „Diabetes mellitus“ kommt es zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel, weil entweder zu wenig Insulin produziert wird – oder aber das Hormon seine Wirkung nicht voll entfalten kann. Das Insulin wird in speziellen Zellen in der Bauchspeicheldrüse gebildet.

Genetische Faktoren spielen auch eine Rolle

Beim „Typ 1 Diabetes“ werden diese insulinproduzierenden Zellen zerstört, aufgrund einer erblichen Veranlagung, möglichen äußeren Faktoren und einer Fehlsteuerung des Immunsystems. Und da scheint das Vitamin A eine wichtige Rolle zu spielen, da es einen Einfluss auf die Regulation des Immunsystems hat: So haben Studien gezeigt, dass Patienten die an einem „Typ 1 Diabetes“ litten, verminderte Vitamin-A-Werte im Blut aufwiesen. In Laborversuchen war es möglich, die Entwicklung von „Diabetes Typ 1“ durch die Gabe einer aktiven Form des Vitamins A hinauszuzögern. Ob jetzt aber ein Vitamin-A-Mangel zur Entstehung von „Typ 1 Diabetes“ führt, muss noch weiter untersucht werden.

Beim „Typ 2 Diabetes“, der ja erworben ist, besteht das Problem darin, dass einerseits die Produktion von Insulin mit zunehmendem Alter abnimmt, andererseits aber auch die Körperzellen weniger auf das Hormon ansprechen. Damit es wirklich zum Diabetes kommt, muss beides tatsächlich zusammenkommen. Dabei scheinen genetische Faktoren eine Rolle zu spielen, genauso jedoch zu fettreicher Ernährung, Bewegungsmangel und Übergewicht.

Doch was hat das jetzt mit dem Vitamin A zu tun? Hier ist die Datenlage sehr unterschiedlich und uneinheitlich. Es ist nicht klar, inwieweit



Diabetes, genauer „Typ 2 Diabetes“, gilt als Volkskrankheit. Die gute Nachricht: Mit Bewegung und ausgewogener Ernährung lässt sich gegensteuern. Studien legen nahe, dass Vitamin A dabei eine besondere Rolle zukommt – und dieses steckt auch in Gemüse, zum Beispiel Karotten. PANTHERMEDIA (2)

ein Vitamin-A-Mangel an der Entstehung des „Typ 2 Diabetes“ beteiligt ist. Sicher scheint zumindest, dass Vitamin A in jene Prozesse eingreift, die – wenn sie fehlgesteuert sind – auch an der Entwicklung von „Typ 2 Diabetes“ beteiligt sein könnten, da es die Anzahl der Insulin-produzierenden „β-Zellen“ beeinflusst, und sich auf den Fettstoffwechsel auswirkt.

Diese Lebensmittel enthalten besonders viel Vitamin A

Schweineleber: 36 mg (pro 100g)
Rinderleber: 18 mg (pro 100g)
Hühnerleber: 12,8 mg (pro 100g)
Karotten: 1,7 mg (pro 100g)
Grünkohl: 1,5 mg (pro 100g)
Honigmelone: 0,8 mg (pro 100g)
Feldsalat: 0,7 mg (pro 100g)
Aprikose: 0,3 mg (pro 100g)
Mango, Papaya: 0,2 mg (pro 100g)



Mahlzeit! Schweineleber gegen Vitamin-A-Mangel.

Insgesamt handelt es sich um ein sehr interessantes Vitamin, welches – wenn davon zu wenig vorliegt – ein unabhängiger Risikofaktor bei Diabetes sein könnte. Und ganz ehrlich: Mit unserem Mandelhuhn an Gewürzmöhren (siehe Rezept unten) die Vitamin-A-Speicher wieder aufzufüllen, ist wahrlich keine Qual, sondern ein echter Genuss!

Unser Rezept: Mandelhuhn mit Gewürzmöhren

Mandelhuhn mit Gewürzmöhren
(für 4 Personen)

Für das Mandelhuhn:
2 Hähnchenbrustfilets (ca. 350 g)
100 g Mandelblättchen
8 Kardamom-Kapseln
2 TL schwarze Pfefferkörner
1 unbehandelte Zitrone
1 Bund frische Minze
4 EL Rapsöl
Salz

Zubereitung:

1. Ofen auf 170° C Umluft vorheizen. Die Geflügelbrüste trocken tupfen und in fingerdicke Streifen schneiden.
2. Mandelblättchen grob hacken und in eine Schüssel geben. Dann die Pfefferkörner und die Kardamomsamen im Mörser fein zerstoßen und zu den Mandeln geben.
3. Die Fleischstreifen salzen und gut in der Mandelmischung wälzen. In einer Pfanne von allen Seiten anbraten und in eine feuerechte Form legen. Im Ofen ca. 10 bis 12 Minuten backen.

4. Die Zitrone heiß waschen, trocknen, in Spalten schneiden und mit den gezupften Minzblättchen die Hühnerstreifen anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.



Gesund kann ja so lecker sein: Feines Mandelhuhn mit Gewürzmöhren.



FOTO: FKN; GRAFIK: SVEN HECKELMILLER

Für die Gewürzmöhren:
600 g schmale Bundmöhren
4 EL Olivenöl
½ Tasse Wasser
2 Lorbeerblätter
4 Pimentkörner
1 kleine, getrocknete Chilischote
4 grüne Kardamomkapseln
1 kleine Zimtstange

- 1 EL Blütenhonig
2 EL Himbeeressig
1 Bund frischer Koriander (klein)
Salz

Zubereitung:

1. Die Möhren putzen, schälen, längs vierteln und schräg in kurze Stücke schneiden.
2. Die Möhren in Olivenöl ca. 2 bis 3 Minuten lang dünsten. Gewürze, Salz und ½ Tassen Wasser zugeben und abgedeckt 5 Minuten garen lassen.
3. Möhren mit dem Sud in eine Schüssel geben. Mit Honig und Essig vermengen. Abgedeckt im Kühlschrank 3 Std. ziehen lassen.
4. Gewürze kurz vor dem Anrichten entfernen. Die Möhren mit dem fein geschneittenen Korianderblättern bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
Kühlzeit: ca. 3 Std.

Tip: Für den gewissen „Crunch“ können Sie die Gewürzmöhren auch mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen. Zum „Dippen“ für das Mandelhuhn empfiehlt es sich zudem, etwas Schmand mit Paprikapulver, Zitronensaft und Petersilienstreifen zu mischen.

Verlosung

Appetit bekommen? Wir verlosen ein **Essen für zwei Personen im Restaurant von Spitzenkoch Alexander Ebert** am Reglerplatz 3 in München. Wenn Sie gewinnen wollen, rufen Sie einfach bis Montag, 22. August, unter folgender Nummer an: 01378 80 66 47 (Telemedia, 50 Cent aus dem Festnetz). **Das Kennwort: „Mandelhuhn“.** Der/Die Gewinner/in wird auf der nächsten Seite am Mittwoch veröffentlicht. Die Gewinnerin der Vorwoche: **Gitti Brieske aus Weßling.**

Nächste Woche

lesen Sie, wie Sie Ihrem Gehirn auf die Sprünge helfen – und mit Blaubeeren einer Demenz vorbeugen (24. August).

WUSSTEN SIE EIGENTLICH, DASS ...

... Leber gegen Nachtblindheit hilft?

Schon die Alten Ägypter haben Nachtblindheit mit Lebergerichten oder -extrakten behandelt. Der Grund: In der Leber wird Vitamin A aus der Nahrung gespeichert und von dort bei Bedarf abgegeben. Zum Beispiel zum Auge: In den Stäbchenzellen der Netzhaut wird es in den lichtempfindlichen Farbstoff „Sehpurpur“ umgewandelt. Die Stäbchen sind für das Hell-Dunkel-Sehen zuständig. Es reicht, wenn wenig Licht auf den Sehpurpur trifft, um eine chemische Reaktion auszulösen. Dadurch entsteht ein elektrisches Signal, das über den Sehnerv das Sehzentrum im Hirn aktiviert. Bei einem Vitamin A-Mangel wird zu wenig Sehpurpur gebildet, was zu Nachtblindheit führt. Ausgleichen lässt sich das etwa mit Vitamin A aus tierischer Leber.

Medizin à la carte

Sieben Tage – sieben (Volks-)Krankheiten – sieben Rezepte: Auf unserer Mittwochs-Seite stellen wir Ihnen Mahlzeiten vor, die sie leicht und schnell nachkochen können. Und: mit denen Sie sich im wahrsten Sinne des Wortes **gesund essen!** All das garniert mit gut verdaulichen wissenschaftlichen Fakten, die Sie dazu anregen, vielleicht das eine oder andere **Küchen-Experiment** zu wagen.

Mediziner Prof. Dr. Dr. Berend Feddersen (l.) und **Spitzenkoch** Alexander Ebert (r.) sind jetzt für Sie im Einsatz.



... zu viel Vitamin A dem Körper schadet?

Vitamin A wird nur langsam abgebaut. Höhere Einnahmen sind zwar unbedenklich. Nimmt man aber längere Zeit mehr als 15 mg pro Tag zu sich, kann das zu Erbrechen, Durchfall, Kopfschmerzen, zu erhöhtem Hirndruck, zum Abnehmen der Knochendichte, einer Vergrößerung von Leber und Milz, einer verminderten Schilddrüsenaktivität und Wucherungen der Knochenhaut führen. Essen Sie also nicht zu oft Schweineleber (etwa 40 mg/100g). Übrigens: Die Leber des Eisbären enthält sogar so viel Vitamin A, dass sie giftig für uns ist.

... das „Capsaicin“ Chilis scharf macht?

Für die Schärfe von Chilipulver ist „Capsaicin“ verantwortlich. Dieser Stoff wirkt gegen Krankheitserreger und steckt in den Fäden der Chilischoten – nicht in den Kernen, die daran „ge-chi(!)t“ in der Schote hängen. Scharfe Speisen brennen zweimal: beim Essen und der Nahrungsreste-Abgabe. Denn Capsaicin aktiviert Wärmerezeptoren. Was tun, wenn man sich wie ein Feuerspucker fühlt? Trinken Sie Milch oder in schweren Fällen Speiseöl: Das Capsaicin „hüpft“ von den Wärmerezeptoren in die Fetttropfen. So ummantelt schadet es nicht mehr.