



# **Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition)**

*Sven-David Müller*

[Download now](#)

[Read Online](#) ➔

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition)**

*Sven-David Müller*

## **Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition) Sven-David Müller**

Wissenschaftlicher Aufsatz aus dem Jahr 2010 im Fachbereich Ernährungswissenschaft / Ökotrophologie, , Sprache: Deutsch, Abstract: Die präventiven und therapeutischen Effekte einer Kost, die reich an (Frisch-)Obst und Gemüse ist, läßt sich anhand einer Vielzahl von wissenschaftlichen Studien nachweisen. Eine Obst- und Gemüsereiche Ernährungsweise kann die Entstehung und den Verlauf unterschiedlicher chronischer Erkrankungen positiv beeinflussen. Diese Aussage läßt sich durch eine Vielzahl von Studien gestützt machen. Insbesondere bestimmte Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen wie Hyperlipoproteinämie, Adipositas, oxidativer Stress und Hyperhomocysteinämie können durch Befolgen der sogenannten „5-am-Tag-Regel“, d. h. dem Verzehr von 5 Portionen Obst und Gemüse täglich, sowie teilweise auch durch geeignete Nahrungsergänzungsmittel signifikant reduziert werden. Gegenüber Krebserkrankungen verfügt der Körper über eine Reihe von Abwehrmechanismen, die durch eine Obst-Gemüsereiche Kost aktiviert werden können. Das Krebsrisiko kann dadurch nachweislich in Mundhöhle und Rachen, Speiseröhre, Magen, Dickdarm und Lunge gesenkt werden, eine Risikoreduktion ist wahrscheinlich für Kehlkopf-, Pankreas, Brust- und Blasen-Karzinome. Es wird dargestellt wie bestimmte Nahrungsbestandteile aus Obst und Gemüse die unterschiedlichen Abwehrmechanismen gegenüber Krebserkrankungen beeinflussen. Andere chronische Erkrankungen, die in Entstehung und/oder Verlauf anscheinend durch eine Obst-Gemüse-reiche Ernährung beeinflusst werden können, sind Katarakt, altersabhängige Makuladegeneration, Morbus Alzheimer und Depressionen. Das Immunsystem älterer Menschen, das häufig geschwächt ist, profitiert ebenfalls von einer solchen Kost.

Die in der Diät- und Ernährungsberatung gemachte Empfehlung täglich mindestens 5 Portionen Gemüse und Obst zu verzehren, scheint vor dem Hintergrund dieser wissenschaftlichen Ausarbeitung tatsächlich begründet. Gemüse und Obst zeichnen sich durch eine niedrige Kaloriendichte, einen relativ hohen Wirkstoffgehalt (Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe) aus. Insbesondere der Verzehr von Gemüse in roher und gekochter Form sollte aus präventivmedizinischer Sicht deutlich erhöht werden. Studien zeigen, dass der Ersatz von Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen durch Isolate nicht möglich ist. Die positiven Effekte einer Obst- und Gemüse-reichen Ernährungsweise kann man scheinbar durch herkömmliche Nahrungsergänzungsmittel nicht ersetzen. Sinnvoll scheint die Einnahme von Obst- und Gemüse-Konzentraten.

 [Download Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und ...pdf](#)

 [Read Online Präventive und therapeutische Effekte einer obst- un ...pdf](#)

**Download and Read Free Online Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition) Sven-David Müller**

---

**Download and Read Free Online Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition) Sven-David Müller**

---

**From reader reviews:**

**Juan Palmer:**

Book is written, printed, or highlighted for everything. You can understand everything you want by a reserve. Book has a different type. As you may know that book is important matter to bring us around the world. Alongside that you can your reading talent was fluently. A reserve Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition) will make you to become smarter. You can feel more confidence if you can know about almost everything. But some of you think this open or reading a new book make you bored. It's not make you fun. Why they can be thought like that? Have you trying to find best book or appropriate book with you?

**Connie Deroche:**

The e-book untitled Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition) is the book that recommended to you you just read. You can see the quality of the e-book content that will be shown to an individual. The language that author use to explained their ideas are easily to understand. The article author was did a lot of study when write the book, to ensure the information that they share to you personally is absolutely accurate. You also can get the e-book of Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition) from the publisher to make you much more enjoy free time.

**Benjamin Holmes:**

Do you one of the book lovers? If yes, do you ever feeling doubt if you are in the book store? Make an effort to pick one book that you just dont know the inside because don't assess book by its include may doesn't work this is difficult job because you are scared that the inside maybe not as fantastic as in the outside appear likes. Maybe you answer might be Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition) why because the excellent cover that make you consider concerning the content will not disappoint anyone. The inside or content is fantastic as the outside or even cover. Your reading sixth sense will directly make suggestions to pick up this book.

**Andrew Martin:**

You can spend your free time to study this book this e-book. This Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition) is simple bringing you can read it in the area, in the beach, train along with soon. If you did not have got much space to bring typically the printed book, you can buy the e-book. It

is make you better to read it. You can save often the book in your smart phone. Consequently there are a lot of benefits that you will get when you buy this book.

**Download and Read Online Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition) Sven-David Müller #9EJY0WGZC3O**

# **Read Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition) by Sven-David Müller for online ebook**

Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition) by Sven-David Müller Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition) by Sven-David Müller books to read online.

## **Online Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition) by Sven-David Müller ebook PDF download**

**Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition) by Sven-David Müller Doc**

**Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition) by Sven-David Müller Mobipocket**

**Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition) by Sven-David Müller EPub**

**Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition) by Sven-David Müller Ebook online**

**Präventive und therapeutische Effekte einer obst- und gemüsereichen Ernährungsweise (Aktuelles aus Diätetik, Ernährungsberatung und Ernährungsmedizin) (German Edition) by Sven-David Müller Ebook PDF**