

## Comics beeinflussen Ernährung von Kindern



Thailändische Forscher haben nun herausgefunden, dass Heranwachsende im Kindergartenalter bei der Ernährung gern Comic-Helden nacheifern: Essen die Figuren viel Gemüse, finden auch Kinder mehr Gefallen an der gesunden Kost. Zudem sollten sich Erwachsene beim Essen zu den Kindern setzen und dieselbe Nahrung zu sich nehmen. Das verführt die Kleinen dazu, das gesunde Ernährungsverhalten nachzuahmen.

Bildquelle: [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

Im Fachmagazin "Nutrition & Dietetics" berichten sie über ihre Studie: Zwei Monate lang sind Kinder im Alter von vier bis fünf Jahren an Frischkost herangeführt worden. Die Heranwachsenden haben Gemüsesamen gepflanzt, Obst und Gemüse probiert, zusammen eine Gemüsesuppe gekocht und Popeye-Videos angeschaut. Die Eltern sind mit einbezogen worden, sie haben ihre Sprösslinge zu Hause ebenfalls zum Essen frischer Lebensmittel animiert. Durch diese Maßnahmen hat sich der Gemüsekonsum der Kinder durchschnittlich verdoppelt.

Quelle: [www.derstandard.at](http://www.derstandard.at)

## Äpfel können Darmschäden reparieren



Lebensmitteltechniker der Technischen Universität Kaiserslautern haben nun herausgefunden, dass die Inhaltsstoffe in Äpfeln geschädigte Zellschichten des Darms reparieren können. Die Polyphenole im Obst sorgen dafür, dass sich die Räume zwischen den Zellen der Darmwand schließen, so können schädliche Stoffe diese Schicht nicht mehr passieren und gelangen so auch nicht ins Blut.

Bildquelle: [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

Zusätzlich fangen Polyphenole schädliche Radikale in menschlichen Zellen ab, verringern oxidativen Stress und hemmen Entzündungen, berichten die Forscher. Da die Stoffe beim Klären von Fruchtsäften teilweise verloren gehen, sollten Verbraucher aus gesundheitlichen Gründen naturtrüben Apfelsaft bevorzugen, so die Forscher. Polyphenole stecken allerdings nicht nur in Äpfeln, sondern auch in anderen Obst- und Gemüsesorten wie etwa Zwiebeln und Heidelbeeren.

Quelle: [www.oe24.at](http://www.oe24.at)

### Haftungsausschluss

Bei allen in diesem LC-Aktuell enthaltenen Artikeln handelt es sich um Auszüge der unten der angegebenen Quelle genannten Artikel. Da die inhaltliche Richtigkeit dieser Artikel nicht vollständig geprüft werden kann, erfolgen alle Angaben ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie der LC-Aktuell-Redaktion. Sie übernimmt deshalb keinerlei Haftung für etwaige vorhandene inhaltliche Unrichtigkeiten.

Lebensmittel-Cluster OÖ betont ausdrücklich, dass sie keinerlei Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte der gelinkten Seiten hat. Diese Erklärung gilt für alle im LC-Aktuell angebrachten Links und für alle Inhalte der Seiten zu denen Links oder Banner führen. Eine Haftung für alle Inhalte der Seiten, zu denen Links oder Banner führen, wird nicht übernommen.