DER ARZNEIMITTELBRIEF

Jg. 49, S. 72DB02; Ausgabe 09 / 2015

“An apple a day keeps the doctor away.” Stimmt das?

Diese Frage stellten sich M.A. Davis et al. vom Darthmoth College, New Hampshire, USA, und ca. 8.400 Probanden (1). Verzehr von viel Obst, speziell Äpfeln, gilt als gesundheitsfördernd. Dem Gehalt von Äpfeln an Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen („fiber“) und Flavonoiden wird dabei eine positive Wirkung zugeordnet (2).

Die Autoren benutzten Dateien des National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) aus Befragungsperioden von 2007 bis 2010 und werteten Ernährungs-Tagesprotokolle von 8.399 Personen im mittleren Alter von ca. 46 Jahren aus, deren Zusammensetzung dem ethnischen Durchschnitt der US-Bevölkerung möglichst nahe kommen sollte. Ca. 50% waren Frauen. Keine der Personen befand sich bei Befragung in einem Krankenhaus oder einem Heim.

Die spezielle Frage lautete, ob die teilnehmende Person am Protokolltag mindestens einen Apfel gegessen habe. Nur solche Personen wurden als Apfelesser gezählt, die angaben, das Tagesprotokoll sei für ihre Ernährung generell repräsentativ. Sodann wurde erfragt, wie oft im letzten Jahr die Personen einen Arztkontakt gehabt hatten und wie viele Medikamente sie regelmäßig benutzten. Die Ergebnis wurden mit soziodemographischen Unterschieden zwischen Apfelessern (n = 753) und Apfel-Abstinenten (7.646) verglichen.

Ergebnisse: 39% der Apfelesser hatten seit einem Jahr keinen Doktor aufgesucht. Bei den Nicht-Apfelessern waren es 33,9%. Der Unterschied war gerade signifikant, allerdings nicht nach Berücksichtigung der sozioökonomischen Variablen. Apfelesser hatten einen etwas höheren Bildungsstatus, waren seltener Raucher und gehörten öfter ethnischen Minoritäten an, darunter besonders der mexikanischen. Ähnlich verhielt es sich mit der Vorstellung bei Psychologen und Psychiatern. Lediglich der Befund, dass Apfelesser sich etwas weniger Medikamente verschreiben ließen, blieb auch nach Berücksichtigung der Kovariablen grenzwertig signifikant.

Es wäre besser gewesen, die Befragung auf den Genuss von Früchten generell auszudehnen. Dann wäre aber der Gag mit der Überprüfung des Wahrheitsgehalts des walisisch-englischen Sprichworts verwässert worden. Immerhin hat die ehrwürdige Zeitschrift JAMA den Artikel veröffentlicht. Er enthält über die Studie hinaus viele interessante ernährungswissenschaftliche Literaturangaben. Das deutsche Äquivalent zu dem englischen Apfelsprichwort wäre: Den Kopf halt’ kühl, die Füße warm, das macht den besten Doktor arm.

Fazit: Äpfel zu essen scheint gesund zu sein, besonders wenn man nicht raucht und auch sonst zivilisatorische Untugenden in der Lebensführung vermeidet.

Literatur

1. Davis,M.A., et al.: JAMA Intern. Med. 2015, **175**, 777. Link zur Quelle

Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung sowie Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen ist nur mit Genehmigung der Herausgeber des ARZNEIMITTELBRIEFS gestattet.

2. Gross,M., et al.: Cancer Epidemiol. Biomarkers Prev. 1996, **5**, 711. Link zur Quelle

Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung sowie Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen ist nur mit Genehmigung der Herausgeber des ARZNEIMITTELBRIEFS gestattet.