

Thomas Edlinger, BA
Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsmanagement

Medizinische Universität Graz
Neue Stiftingtalstraße 6
8010 Graz
thomas.edlinger@medunigraz.at

**Presseinformation
zur sofortigen Veröffentlichung**

**Wie gesund ist die Aroniabeere?
Studie der Med Uni Graz untersucht heimisches „Superfood“**

Graz, 2. Mai 2024: Aloe vera, Chia, Ingwer, Heidelbeeren, Avocado und Konsorten: Der Titel „Superfood“ wurde schon vielen Nahrungsmitteln verliehen. Er steht für Früchte, Samen, Gemüse und mehr, die durch ihre Inhaltsstoffe eine besonders gesundheitsfördernde Wirkung in einem oder mehreren Bereichen haben sollen. Eines dieser Superfoods wurde im Rahmen einer Studie an der Med Uni Graz von Sandra Holasek vom Lehrstuhl für Immunologie des Otto Loewi Forschungszentrums erforscht: die heimische Aroniabeere und deren Saft.

Superstar Polyphenol

Ein Grund, weshalb manche Früchte und Gemüsearten zum Superfood werden, ist ihr hoher Polyphenolgehalt. Polyphenole sind Stoffe, die mit mehreren gesundheitsfördernden Eigenschaften in Verbindung gebracht werden und ausschließlich in Pflanzen vorkommen. Sie besitzen einen antioxidativen Effekt, wirken sich positiv auf unser Immunsystem aus und können das Risiko, an gewissen Krebsarten zu erkranken, senken. Die Aroniabeere, die auch in Europa bzw. Österreich angebaut wird, zeichnet sich (unter anderem) durch ihren hohen Polyphenolgehalt aus, kann aber auch mit anderen Nährstoffen wie verschiedenen (Pro-)Vitaminen überzeugen. Ein besseres Angebot von Obst und Gemüse kann in Österreich auf alle Fälle nicht schaden, erreicht doch nur rund ein Drittel der Österreicher*innen die empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag.

Obwohl die Aronia theoretisch vor gesunden Nährstoffen nur so strotzt, wird die Bioverfügbarkeit der Stoffe in der Frucht, also die Fähigkeit des Körpers, diese auch effektiv aufzunehmen, noch diskutiert. Zudem sind Unverträglichkeiten ein großes Thema, wenn es um die Superfrucht geht. Auch dieser Aspekt wurde in der Forschungsarbeit von Sandra Holasek und ihrem Team analysiert.

Die Ergebnisse der Studie

Rund die Hälfte der Frauen, die an der Studie teilgenommen haben, hat von Unverträglichkeiten im Zusammenhang mit dem Trinken von Aroniasaft berichtet, woraufhin auch die Verträglichkeit des Saftes im Zusammenhang mit dem Mikrobiom des Darms analysiert wurde, um so ein besseres Verständnis rund um die gesundheitlichen Effekte der Aroniafrucht zu bekommen.

40 Frauen nahmen insgesamt an der Studie teil, im Rahmen derer die Teilnehmerinnen entweder natürlichen Aroniasaft oder ein polyphenolfreies Placebogetränk mit einem vergleichbaren Nährwertprofil getrunken haben. Nach dieser ersten Phase folgte eine sogenannte Wash-out-Phase, die ebenfalls für sechs Wochen anberaumt wurde.

„Die sechswöchige Studie ergab, dass in der Gruppe mit Darmbeschwerden die Vielfalt des Mikrobioms unverändert blieb und der Aroniasaft zur mikrobiellen Produktion von Gasen führte, während die Diversität des Mikrobioms der Teilnehmerinnen, die den Saft vertrugen, kontinuierlich zunahm und mehrere Gallensäuren produzierte, die bei der Verstoffwechslung der Polyphenole helfen könnten“, erklärt Sandra Holasek die Ergebnisse der Studie. In der an Frauen durchgeführten Pilotstudie deuten die Ergebnisse darauf hin, dass eine individuelle Anpassung der Polyphenolzufuhr den Verbraucherinnen helfen könnte, von den gesundheitlichen Vorteilen von Superfood besser zu profitieren.

Sandra Holasek fasst die Studie weiter wie folgt kurz zusammen: „Die Aroniabeere ist ein polyphenolreiches Superfood mit potenziellen Vorteilen für die kardiovaskuläre und metabolische Gesundheit. Die Verträglichkeit von Aroniasaft ist jedoch sehr unterschiedlich, wobei manche Personen über Magen-Darm-Beschwerden berichten. Angesichts der Bedeutung des Darmmikrobioms für die Verdauung unserer Nahrung, haben wir in einer kürzlich durchgeführten Studie untersucht, ob die Verträglichkeit mit Veränderungen der Darmmikrobiota und bakteriellen Stoffwechselprodukten zusammenhängt.“

Zur Studie:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38461313/>

Weitere Informationen:

Assoz.-Prof.ⁱⁿ PDⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Sandra Holasek
Otto Loewi Forschungszentrum
Lehrstuhl für Immunologie
Medizinische Universität Graz
Tel.: +43 316 385 71153
sandra.holasek@medunigraz.at

Steckbrief: Sandra Holasek

Sandra Holasek leitet die Forschungseinheit „Nutrition and Metabolism“ am Otto Loewi Forschungszentrum. Im Fokus stehen das nutritive Assessment und Methoden zur Standardisierung von Ernährungsinterventionen, Messung der Körperzusammensetzung, Nährstoffaufnahme und Analyse relevanter Metabolite (Schwerpunkt Adipozytenbiologie). Ein weiterer Fokus ist der Einfluss von Nahrungsqualität und Darmmikrobiom auf das Immunsystem in Zusammenhang mit Essstörungen, Lifestyle, Körperfett und Lebensalter.