

# Kirschen: Die roten Fitmacher senken den Blutzucker!

Pressemitteilung: [Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention \(FET\) e.V.](#)

## Ab Juni ist es wieder soweit: die Kirschsaison beginnt

Kirschen sind nicht nur ein idealer sommerleichter Snack, sondern enthalten auch viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Darüberhinaus könnten Typ-2-Diabetiker von der blutzuckerregulierenden Wirkung der in Kirschen enthaltenen Polyphenole profitieren, berichtet heute Diplom-Ingenieurin der Ernährungstechnik Elisabeth Warzecha von der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V. in Aachen.

Wissenschaftler der Staatsuniversität von Michigan in East Lansing, USA, fanden in Laborversuchen heraus, dass Polyphenole (sekundäre Pflanzenstoffe) aus Kirschen die Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüsenzellen anregen können (1). Die Zellen, die die amerikanischen Forscher mit Polyphenolen behandelten, produzierten 50 Prozent mehr Insulin als die Zellen ohne Zusatz. Ob die Ergebnisse auch auf den Menschen anzuwenden sind, müssen weitere Untersuchungen zeigen. Weiterhin senken Kirschen den Plasma-Harnsäurespiegel, wie das renommierte Journal of Nutrition im Jahr 2003 berichtete (2). So beugen Kirschen Gichtanfällen vor und sind idealer Bestandteil einer purinarmen Ernährungsweise.

Bereits die alten Römer schätzten die zahlreichen gesundheitsfördernden Eigenschaften der Kirschen. Neben sekundären Pflanzenstoffen enthalten Kirschen Vitamin C und Folsäure, die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Phosphor sowie Kieselsäure und Pektin. Die enthaltenen Mineralstoffe sind besonders für Kinder günstig, da sie den Knochen- und Zahnaufbau unterstützen. Mit ihrem geringen Kaloriengehalt von 60 Kilokalorien pro 100 Gramm sind Kirschen zudem ein optimales Schlankobst.

Die Hitzeeinwirkung bei der Verarbeitung von Kirschen zu Kuchen, Roter Grütze, Konfitüren oder Säften zerstört viele wertvolle Inhaltsstoffe der Kirsche. Elisabeth Warzecha empfiehlt daher, die Kirschen am besten frisch zu genießen. Wer einen empfindlichen Magen hat, sollte während und unmittelbar nach dem Kirschverzehr Vorsicht walten lassen bei der Flüssigkeitszufuhr, da das enthaltene Pektin Flüssigkeit bindet und im Magen quillt, was zu unangenehmen Bauchschmerzen und Blähungen führt, so Elisabeth Warzecha abschließend.

### Quellen:

1. Bolleddula Jayaprakasam et al: Insulin Secretion by Bioactive Anthocyanins and Anthocyanidins Present in Fruits, Journal of Agricultural and Food Chemistry 2005: 53 (1), 28-31.
2. Robert A. Jacob et al : Consumption of Cherries Lowers Plasma Urate in Healthy Women, Journal of Nutrition 2003: 133 (6), 1826-1829.