



## Gesundheitstipp: Süßer Genuss ohne Reue

Knallrot, mit kleinen gelben Punkten lacht sie uns entgegen und verströmt einen verführerischen Duft. Nichts verkörpert den Geschmack von Frühsommer besser als die Erdbeere. Ob pur, als Kuchenbelag, mit Schokoladenüberzug, als Marmelade oder als eine andere der unzähligen Verzehrvarianten liegt die Erdbeere, nach Äpfeln und Bananen, in einer Umfrage von 2017 auf Platz drei der beliebtesten Obstsorte der Deutschen. Statistisch gesehen lag der pro Kopf Verbrauch in Deutschland 2020/21 bei 3,7 Kilogramm Erdbeeren. Aber was steckt eigentlich in der süßen Frucht?

### **Nährstoffzusammensetzung**

Für alle Naschkatzen gibt es vorweg eine gute Nachricht: Die Erdbeere besteht zum größten Teil aus Wasser. Genauer gesagt stecken in 100 g frischen Erdbeeren 90 g Wasser, 5,5 g Kohlenhydrate, 0,8 g Eiweiß, 2 g Ballaststoffe und 0,4 g Fett. So kommen die kleinen Früchtchen nur auf ca. 43 Kalorien pro 100 g. Zudem beinhaltet die rote Versuchung zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe, welche der Körper benötigt. Eine weitere positive Nachricht ist, dass sich der Verzehr von Erdbeeren kaum auf den Blutzuckerspiegel auswirkt, da sie eine niedrige Glykämische Last vorweisen kann. Damit ist die süße Frucht auch für Diabetiker durchaus geeignet. Der Glykämische Index (GI) und die Glykämische Last (GL) geben den Einfluss eines Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel an.

### **Essbare Prävention**

Neben dem leckeren Geschmack kann das Naschen von Erdbeeren auch positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Durch zahlreiche Studien konnte belegt werden, dass durch die in Obst enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe, welche unserem Essen Farbe, Duft und Geschmack verleihen, verschiedene Krankheiten vorgebeugt werden können. Bei der Erdbeere sind hier insbesondere die enthaltenen Polyphenole, welche zu den Antioxidantien zählen, hervorzuheben. Diesen konnte eine vorbeugende Wirkung im Hinblick auf kardiovaskuläre Erkrankungen (z. B. Bluthochdruck, Schlaganfall und Herzinfarkt) nachgewiesen werden. Ebenfalls kann der Verzehr von Erdbeeren einen schützenden Effekt vor verschiedenen Krebsarten haben. Zusätzlich wurde in einer Studie eine entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung festgestellt. Hierbei gab es für insgesamt 17 Personen mit einer Kniegelenksarthrose über 12 Wochen ein Getränk mit gefriergetrockneten Erdbeeren. Im Vergleich zur Kontrollgruppe hatten sich die Entzündungswerte und die Schmerzen reduziert.

Dabei ist Erdbeere nicht gleich Erdbeere. Untersuchungen zufolge haben Freilanderdbeeren einen höheren Polyphenolgehalt als Früchte aus Folienanbau. Auch scheinen Erdbeeren aus ökologischem Anbau einen höheren Gehalt der antioxidativ wirksamen Substanzen zu enthalten. Dabei stecken 40 % der Antioxidantien in den Nüsschen der Erdbeere, welche auch die eigentliche Frucht darstellen. Die winzigen gelben Nüsschen sind lediglich in das rote Fruchtfleisch eingebettet. Daher zählt die Erdbeere botanisch gesehen zu den Sammelfrüchten. Bevor Sie das nächste Mal die Erdbeeren durch ein Sieb streichen, um die Nüsschen zu entfernen, denken Sie daran, dass dadurch ein wertvoller Teil der Inhaltsstoffe verloren geht.

Durch den geringen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und die zahlreichen positiven Eigenschaften im Hinblick auf verschiedene Erkrankungen gilt für die Erdbeere: Naschen ausdrücklich erlaubt! Am besten schmecken sowieso die Erdbeeren, die man im Vorbeigehen von den eigenen Pflanzen im Garten oder auf dem Balkon naschen kann. Ökologisch und regional angebaut. Also greifen Sie ruhig großzügig zu!

### **Einfach & unverschämt lecker!**

Sie haben Erdbeeren, die schleunigst verarbeitet werden müssen? Dann probieren Sie doch Folgendes einmal aus: Erdbeeren waschen, putzen und einfrieren. Die gefrorenen Früchte und gut gekühlten fettarmen Naturjoghurt im Verhältnis 2:1 mit einem Standmixer oder Pürierstab zu einem erfrischenden Frozen Yoghurt pürieren. Nach Belieben mit Agavendicksaft oder Honig süßen. Das gesamte Team vom DSLG war begeistert!

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLG) finden Sie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de) oder [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)



pugis\_ev



Das Saarland lebt gesund

### **Quellen:**

Bundesinformationszentrum Landwirtschaft. (2022). *Erdbeeren*. Zugriff am 15. Juni 2023 unter <https://www.landwirtschaft.de/landwirtschaftliche-produkte/wie-werden-unsere-lebensmittel-erzeugt/pflanzliche-produkte/erdbeeren>

Giampieri, F., Forbes-Hernandez, T. Y., Gasparrini, M., Afrin, S., Cianciosi, D., Reboledo-Rodriguez, P., Varela-Lopez, A., Quiles, J. L., Mezzetti, B. & Battino, M. (2017). The healthy effects of strawberry bioactive compounds on molecular pathways related to chronic diseases. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1, 62-71.

Müller, S. (2023). Erdbeeren: Eine Frucht, die gut für Körper und Seele ist. Zugriff am 26. Mai 2023 unter <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/obst-fruechte/erdbeeren>

Rösch, R., Kaufmann, G., Stommel, H. & Frühschütz, L. (2019). *Erdbeeren: gesund essen. Die Erdbeere – ein gesundes Früchtchen*. Zugriff am 26. Mai 2023 unter <https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/erdbeeren/erdbeeren-gesund-essen/#:~:text=Erdbeeren%20enthalten%20auch%20sekund%C3%A4re%20Pflanzenstoffe,Krankheitskeime%20abt%C3%B6ten%20und%20entz%C3%BCndungshemmend%20wirken.>

Schell, J., Scofield, R. H., Barrett, J. R., Kurien, B. T., Betts, N., Lyons, T. J., Zhao, Y. D. & Basu, A. (2017). Strawberries improve Pain and Inflammation in Obese Adults with Radiographic Evidence of Knee Osteoarthritis. *Nutrients*, 9, 949.

SINUS-Institut/YouGov. (2017). *Studie zum Apfel: Die Hälfte hat schon einmal Äpfel vom Nachbarsbaum gepflückt*. Zugriff am 15. Juni 2023 unter <https://www.sinus-institut.de/media-center/presse/studie-zum-apfel>

Zentrum der Gesundheit. Erdbeere: Die Nährwerte. Zugriff am 16. Mai 2023 unter [https://www.zentrum-der-gesundheit.de/pdf/tabelle\\_erdbeeren.pdf](https://www.zentrum-der-gesundheit.de/pdf/tabelle_erdbeeren.pdf)



<https://de.depositphotos.com/17152529/stock-photo-fresh-strawberry-background.html>



<https://de.depositphotos.com/72775133/stock-photo-fresh-strawberries.html>