



Deutsche Gesellschaft für Nährstoffmedizin
und Prävention (DGNP) e. V.

Zwillingsstudie: Frucht- und Gemüsepolyphenole beeinflussen Körperfettverteilung

In der Vergangenheit berichteten bereits Studien über einen Zusammenhang zwischen der nutritiven **Flavonoid**aufnahme und einer geringeren Gewichtszunahme. Eine aktuelle Untersuchung kommt nun zu dem Ergebnis, dass eine hohe Flavonoidaufnahme, unabhängig von genetischen Faktoren, die Zunahme von gesundheitlich negativem Bauchfett beeinflussen kann. In ihrer Studie untersuchten die Wissenschaftler Daten zur Körperzusammensetzung und dem Ernährungsverhalten von 2.734 weibliche Zwillingen im Alter zwischen 18 und 83 Jahren.

Ergebnisse

Eine hohe nutritive Aufnahme von Anthocyanen, Flavonolen und Proanthocyanidinen war assoziiert mit einer gesundheitlich günstigeren Fettverteilung von Rumpf zu Extremitäten. Der Zusammenhang blieb weiterhin bestehen, nachdem die Wissenschaftler den Effekt der Zufuhr von Obst, Gemüse und Ballaststoffen herausgerechnet hatten.

Zusammenfassung

Die Zufuhr bestimmter Frucht- und Gemüsepolyphenole kann vielleicht die Körperfettverteilung von Frauen positiv beeinflussen.

Jennings A, MacGregor A, Spector T, Cassidy A.

Higher dietary flavonoid intakes are associated with lower objectively measured body composition in women: evidence from discordant monozygotic twins.

Am J Clin Nutr. 2017 März