

Weizengras - gesundes Grün? *Karlsruher Ernährungsstudie untersucht gesundheitliche Effekte von Weizengras*

Eine Fülle von Gesundheitsratgebern widmet sich dem Einsatz von Weizengras-Saft als natürliches Heilmittel. Nicht selten wird es darin als wahres Gesundheitsexir angepriesen. Unter Weizengras versteht man das grüne Weizen-Pflänzchen, das noch vor dem Sprießen, also bevor die typischen Ähren entstehen, geerntet wird. Weizengras kann frisch als Saft oder in Form eines Nahrungsergänzungsmittels verzehrt werden. Wissenschaftlich fundierte Studien zu gesundheitlich relevanten Wirkungen von Weizengras gibt es bisher jedoch kaum. Was tatsächlich hinter dieser neuen „Gras-Wellness“ steckt, haben Wissenschaftler des Max Rubner-Instituts in einem aktuellen Forschungsprojekt zusammen mit Lebensmittelverfahrenstechnikern der Universität Karlsruhe und der Pfälzer Walter-Mühle untersucht. Hierzu verzehrten im Rahmen einer Ernährungsstudie 55 übergewichtige Männer mittleren Alters mit einem erhöhten Cholesterinspiegel vier Wochen lang Weizengras-Produkte, die mit verschiedenen Verfahren hergestellt waren. In Blutproben der Teilnehmer wurde schließlich untersucht, inwiefern Weizengras-Inhaltsstoffe vom Körper aufgenommen werden können und ob Risikofaktoren, die mit der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zusammenhängen, beeinflusst werden.

Zwar konnte ein solcher Einfluss nicht nachgewiesen werden, es stellte sich jedoch heraus, dass Weizengras eine exzellente Aufnahmequelle für Lutein ist, ein Pflanzeninhaltsstoff im Weizengras, eng verwandt mit beta-Carotin, dem bekannten Farbstoff in der Möhre. Lutein schützt vor freien Radikalen und hat, so vermutet man heute, eine besondere Schutzfunktion für das Auge und den Sehvorgang, da Lutein in großen Mengen in die Netzhaut des Auges eingelagert wird und den „gelben Fleck“ erst gelb macht. Die Ergebnisse sollen schließlich in die Tat umgesetzt werden: Die Forschungspartner suchen nun nach Möglichkeiten, schmackhafte Lebensmittel zu entwickeln, die Weizengras enthalten und dem Verbraucher als Luteinquelle zur Verfügung stehen sollen.

Pressekontakt:

Dr. Iris Lehmann

Max Rubner-Institut

Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel

Telefon +49 (0)721 6625-271

Fax +49 (0)721 6625-111

iris.lehmann@mri.bund.de