

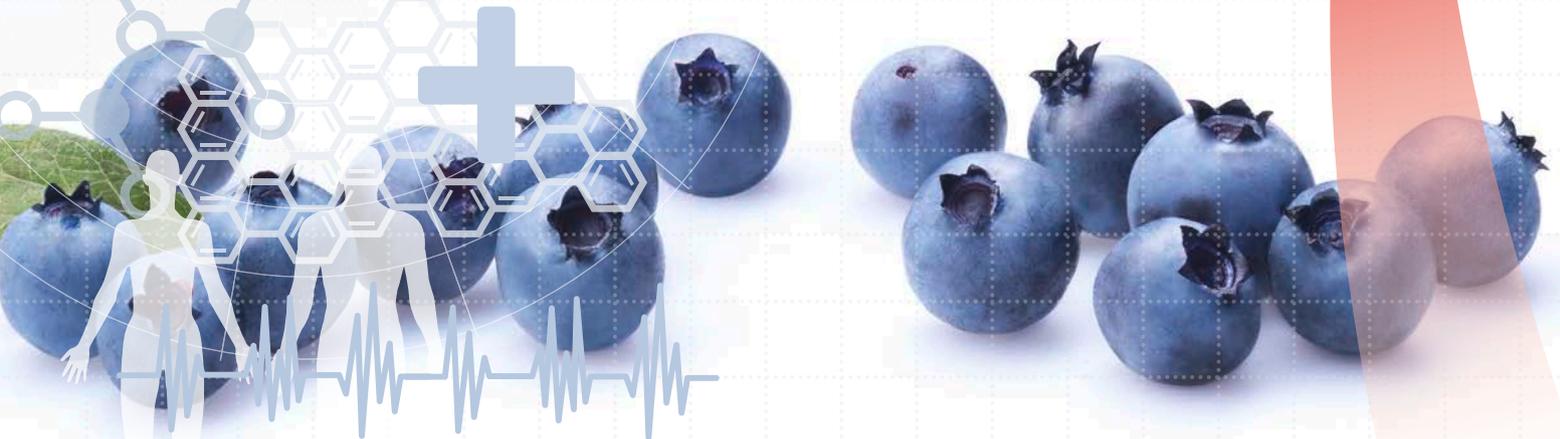
Wilde

BLAUBEEREN



AUS KANADA

**Wissenschaftliche Studien
zum gesundheitlichen Nutzen**



DER EINFLUSS WILDER BLAUBEEREN AUF UNSER WOHLBEFINDEN



Weltweit widmen sich immer mehr Wissenschaftler der Erforschung des gesundheitsfördernden Potentials wilder Blaubeeren. Neben Antioxidantien enthalten die Früchte bioaktive Phytonährstoffe, die auf unterschiedliche Weise unsere Gesundheit beeinflussen. Die verschiedenen Fachrichtungen untersuchen die Wirkung der in den Beeren enthaltenen Substanzen auf Gehirn, Herz oder Verdauungstrakt. Ihre Erkenntnisse unterstützen die Forscher bei der Suche nach einer gesünderen Lebensweise und verändern unsere Sicht auf die wilden blauen Beeren!

WISSENSCHAFTLICHE STUDIEN: BLAUBEEREN & ANTIOXIDANTIEN

Antioxidative Kapazität

Im Vergleich zu über 20 anderen Früchten weisen wilde Blaubeeren pro Portion die höchste antioxidative Kapazität auf. Mithilfe der Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC; dt.: Fähigkeit zum Abfangen von Sauerstoffradikalen) ermittelte Dr. Ronald Prior, dass eine Portion wilder Blaubeeren insgesamt mehr Antioxidantien enthält als die gleiche Menge Erdbeeren, Pflaumen, Himbeeren oder kultivierte Blaubeeren.

Lipophilic and Hydrophilic Antioxidant Capacities of Common Foods in the United States; Wu, X.; Beecher, G. R.; Holden, J. M.; Haytowitz, D. B.; Gebhardt, S. E.; Prior, R. L.; Journal of Agricultural and Food Chemistry; 52; 12; 2004; 4026-4037

Zelluläre Aktivität

Wilde Blaubeeren übertreffen zahlreiche getestete Früchte in einem fortschrittlichen Verfahren wie dem Cellular Antioxidant Activity (CAA). Ein Untersuchungsteam der Universität Cornell, geführt von Rui Hai Lui, analysierte die antioxidative Aktivität der Beeren.

Wolfe KL, Liu RH - Journal of Agricultural and Food Chemistry. 2008; 56(18): 8418-8426 - Journal of Agricultural and Food Chemistry. 2007; 55(22): 8896-8907

Oxidativem Stress entgegenwirken

USDA Wissenschaftler gehen der Frage nach, ob durch den regelmäßigen Verzehr wilder Blaubeeren und anderer antioxidantienreicher Lebensmittel oxidativer Stress vorgebeugt werden kann. Dieser wird mit chronischen Krankheiten und Alterserscheinungen in Verbindung gebracht. Die Studie misst nicht nur den Gehalt an Antioxidantien in Lebensmitteln, sondern prüft auch die Effizienz bestimmter Früchte gegen oxidativen Stress im Körper.

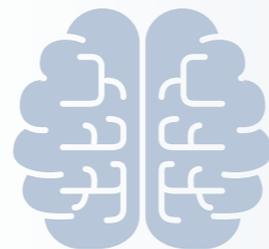
Prior RL, Gu L, Wu X, Jacob RA, Sotoudeh G, Kader AA, Cook RA - Journal of the American College of Nutrition. 2007; 26(2): 170-181



„Immer mehr Biomediziner blicken auf wilde Blaubeeren. Es ist eine aufregende Zeit, um in diesem Bereich mitzuwirken.“

Dr. Wilhelmina Kalt, Lebensmittelchemikerin, Agriculture and Agrifood, Canada





GEHIRNGESUNDHEIT + LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Gedächtnis und Motorik

Im Jahr 1999 berichteten Dr. James Joseph und sein Team des USDA Human Nutrition Research Center der Tufts Universität erstmals über einen möglichen Zusammenhang zwischen der Verbesserung der Motorik sowie des Kurzzeitgedächtnisses und dem regelmäßigen Verzehr von Blaubeeren.

Joseph JA, Shukitt-Hale B, Denisova NA, Bielinski D, Martin A, McEwen JJ, Bickford PC. - Journal of Neuroscience. 1999; 19(18): 8114-8121

Beerenextrakte und Gehirnalterung

Ein Team unter der Leitung von Dr. Shibu Poulose am USDA Human Nutrition Center on Aging untersuchte die Zunahme von biochemischen Fremdkörpern im Gehirn. Es wird angenommen, dass diese zu einem Rückgang der geistigen Funktion im Alter beitragen. Sein Team fand heraus, dass der Extrakt von Blaubeeren und anderen stark gefärbten Beeren „Reinigungszellen“ ermöglicht, toxische Chemikalien zu entfernen, bevor sie Schaden anrichten.

American Chemical Society Abstract, Aug. 23, 2010

Verbesserung der Gedächtnisfunktion

In der ersten Humanstudie dieser Art zeigten Forscher, dass wilde Blaubeeren, die reich an Anthocyanen sind, einen positiven Einfluss auf den Erhalt der Gedächtnisfunktion haben. Die Untersuchung, durchgeführt von einem Team unter der Leitung von Dr. Robert Krikorian an der University of Cincinnati, bestätigt, dass eine durch wilde Blaubeeren ergänzte Ernährung die Gedächtnisleistung und die Stimmungslage älterer Menschen mit frühzeitigem Gedächtnisrückgang verbessern.

Krikorian R, Shidler MD, Nash TA, Kalt W, Vinquist - Tymchuk MR, Shukitt-Hale B, Joseph JA - Journal of Agricultural and Food Chemistry. 2010; 58, 3996-4000

Alzheimer

Im Jahr 2003 stellten Dr. Joseph und sein Team fest, dass die Möglichkeit besteht, der genetischen Veranlagung für Alzheimer mit entsprechender Ernährung entgegenzuwirken. Demonstriert wurde der schützende Effekt an Labormäusen.

Joseph JA, Denisova NA, Arendash G, Gordon M, Diamond D, Shukitt-Hale B, Morgan D. - Nutritional Neuroscience. 2003; 6: 153-162

Flavonoide verlangsamen den geistigen Verfall

Ein Team des Brigham and Woman's Hospital und der Harvard Medical School unter Leitung von Dr. Elizabeth Devore ermittelte, dass regelmäßiger Konsum von Blaubeeren sowie Erdbeeren den kognitiven Rückgang bei älteren Menschen hemmen kann. Für die Studie wurden Proben von mehr als 16.000 Frauen der Nurses' Health Study genommen.

Devore EE, Kang JH, Breteler MM, Grodstein F - Annals of Neurology. April 2012; doi: 10.1002/ana.23594. [Epub ahead of print]

Verbesserung der Gehirnfunktion von Kindern

Vorläufige Studien der University of Reading (UK) zeigen, dass Anthocyane das Erinnerungsvermögen und die Aufmerksamkeitsspanne von Kindern im schulpflichtigen Alter positiv beeinflussen können. Diese sekundären Pflanzenstoffe gehören zur Gruppe der Flavonoide und sind in hoher Konzentration auch in wilden Blaubeeren enthalten.

Whyte AR, Williams CM - Appetite. October 2012; 59(2), 637.



DARMGESUNDHEIT

Förderung guter Bakterien

Eine gesunde Darmmikroflora spielt eine wichtige Rolle für die Verdauung und das Immunsystem. Klinische Studien der Universität Mailand und der University of Maine, geleitet von Dr. Stefano Vendrame, belegen, dass der regelmäßige Konsum von wildem Blaubeersaft die Anzahl von Bifidobakterien erhöht und die Darmmicrobiota begünstigt.

Vendrame S, Guglielmetti S, Riso P, Arioli S, Klimis-Zacas D, Porrini M. - Journal of Agricultural and Food Chemistry, 2011, 59 (24): 12820

Gesunder Magen-Darm-Trakt

Studien der University of Maine versprechen, dass wilde Blaubeeren zur Verbesserung des Magen-Darm-Trakts und der Verdauung beitragen. Tierversuche an Ratten ergaben, dass eine Mahlzeit wilder Blaubeeren erhöhte Werte an Probiotika aufwies, ein Bakterium, das zur Darmgesundheit beiträgt.

Lacombe A, Li RW, Klimis-Zacas D, Kristo AS, Tadepalli S, Krauss E, Young R, Wu VCH - PLoS ONE, 2013. 8(6): e67497.



HERZGESUNDHEIT

Gefäßablagerungen entgegenwirken

Studien von Dr. Xanli Wu und seinen Kollegen am Arkansas Children's Nutrition Center in Little Rock untersuchen die Auswirkungen regelmäßigen Verzehr von Blaubeeren auf die Gesundheit der Gefäße. Charakteristisch für eine Systemerkrankung der Schlagadern ist die Ablagerung von Plaque und Blutfetten in den Gefäßwänden. Diese sind aus Immunzellen (Makrophagen) zusammengesetzt, in denen sich Cholesterin ansammelt.

Bislang hatte Dr. Wus Team den Unterschied zwischen kultivierten und wilden Blaubeeren erörtert. Untersuchungen ergaben, dass Tiere, die mit den wilden Beeren gefüttert werden, weniger Plaque in der Aorta aufweisen. Erst kürzlich zeigten Studien, dass bei einer Fütterung mit diesen Früchten zwei Rezeptoren der Makrophagen reguliert waren.

Xie C, Kang J, Chen JR, Lazarenko OP, Ferguson ME, Badger TM, Nagarajan S, Wu X. - Food & Function. October 2011;2(10):588-94

Stärkung des Herzens

Neue Studien der Harvard School of Public Health belegen, dass drei oder mehr Portionen Blaubeeren oder Erdbeeren pro Woche das Herzinfarkttrisiko für Frauen um 33 % verringern. Forscher schreiben das dem hohen Anteil an Anthocyanen zu, denn dieser hilft die Arterien auszudehnen und stellt andere kardiovaskuläre Vorteile dar.

Aedin Cassidy, Kenneth J. Mukamal, Lydia Liu, Mary Franz, A Heather Eliassen, Eric B. Rimm - Circulation: Journal of the American Heart Association. 2013; 127: 188-196

Cholesterinspiegel beeinflussen

Im Jahr 2010 untersuchten Forscher an Hamstern die cholesterinsenkende Wirkung von Blaubeeren. Die Studie weist nach, dass der Verzehr von Blaubeeren den Cholesterinspiegel und Lipoproteine (VLDL) senken kann.

Kim H, Bartley GE, Rimando AM, Yokoyama W. - Journal of Agriculture and Food Chemistry. 2010 Apr 14; 58(7): 3984-91

Forschungen zeigen, dass Blaubeeren die kardiovaskuläre Gesundheit durch cholesterinsenkende Effekte unterstützen können. Ein Forschungsteam am Agriculture and Agri-Food in Kanada, geleitet von Dr. Wilhelmina Kalt fand heraus, dass Blaubeer-Supplementierung das Plasmacholesterinniveau bei Schweinen senkt.

Kalt W, Foote K, Filmore SA, Lyon M, Van Lunen TA, McRae KB - British Journal of Nutrition. 2008; 100(1): 70-78 Reducing Cholesterol

Schutz für Herz-Kreislauf

Studien deuten darauf hin, dass der regelmäßige Verzehr von wildwachsenden Blaubeeren helfen kann, die Funktionen des Herz-Kreislaufsystems zu stärken. In Tierversuchen zeigte sich, dass Blaubeeren den Blutdruck verringern, Nierengefäßfunktionen erhalten und oxidativem Stress entgegenwirken können.

Elks CM, Reed SC, Mariappan N, Shukitt-Hale B, Joseph JA, Ingram DK, Francis JJ - PLoS ONE. September 2011; 6(9): e24028

Entlastung des Herzens

Mithilfe modernster Techniken zeigten Forscher in Deutschland und Großbritannien, dass wilde Blaubeeren die Gefäßfunktion gesunder Männer verbessern können. Die Studie belegt, dass das Polyphenol in den Früchten Blutgefäßen helfen kann, besser zu fungieren und gesünder zu bleiben. Dadurch wird das Herz entlastet und muss weniger Kraft aufbringen, um Blut durch den Körper in Umlauf zu bringen.

Rodriguez-Mateos A, Rendeiro C, Bergillos-Meca T, Tabatabaee S, George TW, Heiss C, Spencer JPE - American Journal of Clinical Nutrition Abstract. September 2013.



METABOLISCHES SYNDROM

Blutzuckersenkende Aktivität

Dr. Mary Ann Lila und ihr Forscherteam der North Carolina State University fanden in Tierversuchen mit Nagetieren heraus, dass die sekundären Pflanzenstoffe der Blaubeeren helfen, Überzuckerung zu vermindern. Der Zustand der Hyperglykämie wird mit Diabetes und dem Metabolischen Syndrom in Verbindung gebracht.

Grace MH, Ribnicky DM, Kuhn P, Poulev A, Logendra S, Yousef GG, Raskin I, Lila MA - Phytomedicine, 2009 May; 16(9): 406-15

Therapeutische Eigenschaften

Eine Studie, die die therapeutische Rolle von Blaubeeren, Erdbeeren und Cranberries beim metabolischen Syndrom untersucht hat, zeigt, dass Blaubeeren systolischen und diastolischen Blutdruck sowie den Insulin-Widerstand beeinflussen können.

Basu A, Lyons TJ - Journal of Agriculture and Food Chemistry, 2011 Nov 29.



ZUCKERSTOFFWECHSEL

Erhöhung der Insulinempfindlichkeit

Dr. April Stull und Dr. William Cefalu vom Pennington Biomedical Research Center an der Louisiana State University zeigten in einer Studie, dass bei täglichem Verzehr von ganzen Blaubeeren die darin enthaltenen bioaktiven Stoffe die Insulinsensitivität der Teilnehmer erhöhten. Diese gilt als entscheidender Faktor für den Zuckerstoffwechsel.

Stull AJ, Cash KC, Johnson WD, Champagne CM, Cefalu WT. - Journal of Nutrition. 2010 Oct; 140(10): 1764-8

Einfluss der Flavonoide

Forscher der Harvard School of Public Health untersuchten wie sich der regelmäßige Verzehr von anthocyanreichen Früchten wie Blaubeeren, Äpfeln und Birnen auf den Stoffwechsel auswirkt. Ihre Ergebnisse zeigten eine Verbindung zwischen dem erhöhten Konsum von Flavonoid Anthocyanin und einem funktionierenden Zuckerstoffwechsel.

Wedick NM, Pan A, Cassidy A, Rimm EB, Sampson L, Rosner B, Willett W, Hu FB, Sun Q, van Dam RM. - Am J Clin Nutr. 2012 Apr; 95(4):925-33. Epub 2012 Feb 22.



HARNWEGGESUNDHEIT

Am Rutgers University Blueberry Cranberry Research Center hat Dr. Amy Howell gezeigt, dass Blaubeeren und Cranberries Zusammensetzungen enthalten, die das Anhaften von Bakterien an der Blasenwand blockieren.

Journal of Agricultural and Food Chemistry. 2004 52(21): 6433-6442; - New England Journal of Med

BLAUBEEREN & BEWEGUNG

Verringerung von Entzündungen und Fettverbrennung

Forscher in North Carolina haben entdeckt, dass die Kombination von Blaubeerverzehr und Bewegung zwei potenzielle Vorteile hat: Der Körper verbrennt nach dem Sport länger Fett und entzündungsreduzierende Antioxidationsmittel werden besser absorbiert.

Nieman DC, Gillitt ND, Knab AM, Shanely RA, Pappan KL, Jin FF, Lila MA - PLoS ONE, 2013. 8(8): e72215.

WILD UND NATÜRLICH

Wilde Blaubeeren – klingt das allein nicht schon vielversprechend?

Sofort entstehen vor unserem geistigen Auge Bilder unberührter Landschaften, freier Natur und Menschen, die in Handarbeit ernten. Diese Vorstellung kommt der Wahrheit tatsächlich ziemlich nahe!

- * **Natürliche Süße**
- * **Voller Fruchtgeschmack**
- * **Ursprünglichkeit & Herkunft**
- * **Naturnahe Produktion**

In Atlantik-Kanada, Nova Scotia, New Brunswick, Prince Edward Island, Newfoundland und Quebec gedeihen wilde Blaubeeren naturnah fast ohne Eingriff des Menschen. Sie gehören zu den drei Beerensorten, die hier heimisch sind. Es sind echte Wildfrüchte – ursprünglich und unverfälscht in Geschmack und Inhaltsstoffen – und gleichzeitig innovativ einsetzbar in der modernen Lebensmittelproduktion.

Kontakt:

Wild Blueberry Association of North America
c/o mk² marketing & kommunikation gmbh
Oxfordstraße 24
53111 Bonn

fon: 0228 94 37 87 0
fax: 0228 94 37 8
email: info@mk-2.com
www.wildeblaubeeren.de



Eine umfangreiche Liste mit Studien zu Blaubeeren finden Sie in der Wild Blueberry Association Research Library™ auf www.wildblueberries.com. Geordnet in 27 Kategorien können Sie dort Studien von 1903 bis heute aufrufen.