



Ananas – Kalorienarmes Enzymwunder oder etwa nicht? – Teil 1

6. Mai 2013 | Von **Holger Gugg** | Kategorie: **Aktuelles**, **Blogger: Holger Gugg**, **Sportnahrung**

Gefällt mir

13 Personen gefällt das. Zeige deinen Freunden, dass dir das gefällt.

0



Liebe BLOG-Leserinnen und -Leser, liebe PEAK-Kundinnen und -Kunden,

die Ananas ist eines der Geschenke, die wir Deutschen **Christoph Columbus** zu verdanken haben. Er hat sie 1493 auf seinem Schiff mit nach Europa gebracht. Die Ananas ist seitdem ein beliebtes Lebensmittel. „Ananas“ bedeutet übrigens so viel wie „köstliche Frucht“ ...

Köstlich ist Sie, doch was hat die Ananas außer einem guten Geschmack sonst noch so zu bieten, was uns nützlich sein kann? Schlägt man im Internet zum Thema Ananas nach, findet man ein wahres Sammelsurium an positiven Wirkungen, die mit der Aufnahme von Ananas zu erwarten sind.

Wie bei vielen anderen Recherchen, die ich bereits zu verschiedenen Lebensmitteln unternommen habe, ist man geneigt, schnell euphorisch zu werden, in den nächsten Supermarkt zu laufen und sich damit einzudecken weil es ein absolutes Allheilmittel und DAS NON-Plus-Ultra in Sachen Gesundheit darstellt. Zur Ananas gibt es sogar eine eigene „Ananas-Diät“ da Sie angeblich einige Besonderheiten im Kampf gegen überschüssige Pfunde zu bieten hat.

Lassen Sie uns sehen, ob diese Euphorie bei der Ananas berechtigt ist ... oder eben nicht ...

Viel Spaß

Ich möchte mich bedanken bei Markus Hofmeister für die Hilfe bei der Datenrecherche!

Die Ananas – was ist dran?

Allgemein

Die Ananas zählt zur Gattung der Bromeliengewächse. Als sog. CAM-Pflanze hat sie einen besonderen Mechanismus zur Kohlendioxidfixierung und Anregung der Fotosynthese.

Die Ananaspflanze wird nur 80 – 100cm hoch. Die Samen der Ananaspflanze befinden sich an der Außenseite des Fruchtfleisches. Die Frucht selbst wächst aus blauen Blüten heran. In Sachen Geschmack, Farbe, Größe und Gestalt der Frucht bestehen große Unterschiede. Die Blütenstandachse im Inneren der Ananas kann gelblich bis bräunlich ausfallen, während beim Fruchtfleisch Variationen von Tiefgelb bis Weißlich existieren.

Herkunft

Die Ananas stammt ursprünglich aus Amerika. Heute wird die Obstpflanze in allen tropischen Gebieten weltweit bewirtschaftet. Zu den ertragreichsten Ländern zählen Brasilien, die Philippinen, Costa Rica und Thailand.

Anbau und Ernte

Um das Wachstum zu steuern, werden die Blüten der Ananas mit Ethylen oder Ethin behandelt. Diese beiden Substanzen zögern das Blühen und somit den Fruchtansatz hinaus die Ernteerträge unterscheiden sich stark in Sachen Standortverhältnisse, Sorte sowie Pflanzdichte und verringern sich mit dem Alter der Pflanze. Nachdem eine Ananaspflanze angebaut wurde, kann je nach Region 14 – 20 Monate später das erste Mal geerntet werden.

Entscheidend für den Ertrag ist die Versorgung mit Stickstoff sowie mit Kalium. Da die Ananaspflanze nicht sehr hoch ist, muss Sie vor Überwucherung geschützt werden. Durch Unkraut, Schädlinge oder Krankheiten gehen durchschnittlich 30 % der Erträge verloren.

Je nach Verwendung werden die Früchte vor der Vollreife geerntet (Frischexport) oder bis zur Vollreife an der Pflanze belassen (industrielle Verwendung). Als nicht klimakterische Früchte reift die Ananas nach der Ernte nicht nach. Neben der Konservierung der Früchte werden Ananas unter anderem auch zur Herstellung von Alkohol, Wein, Saft und Marmelade verwendet. Die Reste aus der industriellen Ananasverwertung landen in Fischfutter und in Trockenfuttermischungen für Schweine und Wiederkäuer.



Sorten

Die Ananas wird in 5 große Sortengruppen eingeteilt. Die wichtigste Sortengruppe ist dabei die Cayenne-Gruppe mit bis zu 4 kg schweren Früchten und einem aromatischen hellgelben Fruchtfleisch. Die Gruppe der Queen-Ananas wird bis zu 1,3 kg schwer, schmeckt aromatisch süß und hat ein kräftig gelbes Fruchtfleisch. Sie werden gerne für den Verzehr angeboten. Die außergewöhnliche Spanish-Gruppe wiegt bis zu 2,3 kg und hat faserreiches, weißes Fleisch. Die Perolera-Gruppe besteht aus rötlich-gelben Früchten mit einem kräftig gelben Fruchtfleisch. Die Pernambuco-Gruppe ist hauptsächlich in Brasilien und Venezuela zu finden.

Fazit

Wie bei vielen anderen Früchten kann man auch bei der Ananas einige Sorten unterscheiden, die sich je nach deren Eigenschaft eher für die industrielle Verarbeitung oder den Verzehr eignen. Einmal geerntet reift die Ananas nicht mehr nach. Nach Deutschland kommt die Ananas größtenteils über den Import aus tropischen Ländern.

Die Ananas – Was ist drin?

	Ananas frisch	Ananas Konserve	
Energie	59	87	kcal/100g
Wasser	83760	76999	mg/100g
Eiweiß	460	382	mg/100g
Fett	150	125	mg/100g
Kohlenhydrate	13120	20287	mg/100g
Ballaststoffe	1400	1251	mg/100g
Vitamine			
Vitamin A	10	9	µg/100g
Vitamin B1	80	36	µg/100g
Vitamin B2	30	14	µg/100g
Vitamin B3	220	99	µg/100g
Vitamin B5	180	81	µg/100g
Vitamin B6	75	34	µg/100g
Vitamin B7	0,5	0	µg/100g
Vitamin B9	4	0	µg/100g
Vitamin B12	0	0	µg/100g
Vitamin C	19000	4336	µg/100g
Vitamin D	0	0	µg/100g
Vitamin E	220	99	µg/100g
Mineralstoffe			
Natrium	2	2	mg/100g
Kalium	173	102	mg/100g

Calcium	16	18	mg/100g
Magnesium	17	16	mg/100g
Phosphor	9	8	mg/100g
Eisen	400	359	µg/100g
Zink	260	289	µg/100g
Kupfer	80	94	µg/100g
Kohlenhydrate			
Glucose	2257	1186	mg/100g
Fructose	2585	1359	mg/100g
Monosaccharide	4842	2545	mg/100g
Saccharose	8278	17742	mg/100g
Disaccharide	8278	17742	mg/100g

Kalorien und Nährstoffe

Die Ananas zählt mit 59 kcal pro 100 g zu den kalorienarmen Lebensmitteln. Sie ist nahezu fettfrei, protein- sowie ballaststoffarm und liefert einen moderaten Gehalt an Kohlenhydraten.

Der Energie- und Kohlenhydratgehalt von Ananaskonserven liegt etwas höher, dafür ist der Gehalt an Wasser nach dem Abtropfen etwas niedriger.

Fazit

Die Ananas zählt zu den kalorienarmen, kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln.

Vitamine

Die Ananas dient als guter Lieferant für **Vitamin C**, wobei die frische Ananas der Dosenananas hier weit überlegen ist. Auch bei den anderen Vitaminen kann man sich besser versorgen, indem man auf frische, statt konservierte Ananas zurückgreift, wenngleich die Ananas bis auf Vitamin C bei den anderen Vitaminen keine weiteren Spitzenwerte liefert.

Fazit

Die Ananas kann besonders die Versorgung mit Vitamin C unterstützen.

Insgesamt darf man sich von der frischen Frucht einen höheren Vitaminanteil erhoffen, als dieser bei Konservenware anzutreffen ist.

Mineralstoffe

Auffällig ist ein Natrium/Kalium-Verhältnis deutlich zugunsten des Kaliums. Die Ananas ist nahezu natriumfrei, liefert aber signifikante Mengen an Eisen und Zink.

Fazit

Die Ananas trägt besonders bei Kalium, Eisen und Zink nennenswert zur täglichen Versorgung bei.

Kohlenhydrate

Die Ananas liefert hier den obsttypischen Mix aus Mono- und Disacchariden, genauer gesagt Fructose, Glucose und Saccharose. Das ausgeglichene Verhältnis bei Fructose und Glucose gewährleistet eine optimale Aufnahme des Fruchtzuckeranteils.

Der deutlich höhere Saccharosewert der Dosenananas resultiert aus einer Zugabe von Zucker. Zuckerfreie Ananas aus der Dose werden hier wahrscheinlich niedrigere Werte aufweisen und sich so auch kalorisch wieder etwas reduzieren.

Ein glykämischer Index der frischen Ananas von 59 (ein mittlerer Wert) deutet darauf hin, dass die Aufnahme durchaus relevante Veränderungen des Blutzuckers hervorrufen kann. Relativiert wird diese Aussage, wenn man sich die glykämische Last ansieht. Dank seiner Eigenschaften einer normalen Portionsgröße und der Gesamtmenge an Kohlenhydraten pro Portion ergibt sich der Wert 7. Dieser deutet auf ein niedrig glykämisches Lebensmittel hin.

Interessant

Die glykämische Last der Dosenananas wird mit 9,8 angegeben.

Fazit

Die Ananas besteht aus Ein- und Zweifachzuckern. Starke Auswirkungen auf den Blutzucker sind bei der Aufnahme üblicher Mengen nicht zu erwarten.

Ananas und Säure-Basen-Haushalt

In der Literatur finden sich verschiedenste Hinweise, die besagen, man könne mit dem Verzehr von Ananas außerordentlich zum Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts beitragen, da die Ananas zu den stark Basen bildenden Obstsorten zählt. Mit verantwortlich an dieser Sonderstellung seien die Gehalte an Mineralstoffen. Tatsächlich wird der pH-Wert der Ananas mit 5 – 6 angegeben, ein neutraler pH-Wert liegt bei 7.

Was den Ausgleich des Säure-Basenhaushalts angeht, sind gerade Sportler durch deren meist proteinhaltige Ernährung gefährdet, in einen Säureüberschuss zu fallen. Die Aufnahme vieler ausgleichender Basenbildner ist besonders hier ein wichtiger Schritt, um gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Wenngleich die Ananas einen nur leicht sauren pH-Wert aufweist, würde ich seine Wirkung als Basenbildner nicht als „besonders“ herausstellen. Lebensmitteltabellen zeigen bei der Ananas Basenwerte von 3,4 mEq. Birnen, Bananen, Feigen, Schwarzebeeren und viele weitere Obst- und auch Gemüsesorten wie Sellerie, Spinat, Feldsalat oder Blumenkohl liefern weit bessere Werte.

Fazit

Die Ananas ist nicht der außerordentliche Basenbildner für den Sie viele halten.

Ananas – weitere nachgesagte Wirkungen

Wirkung dank der außerordentlichen Vitaminbilanz

In Verbindung mit Ananas finden sich neben den positiven Eigenschaften, die mit Enzymen wie Bromelain in Verbindung gebracht werden, unzählige weitere positive Meldungen wie beispielsweise einer Steigerung der Libido, der Potenz, der Gedächtnisleistung etc. die in Verbindung mit der Aufnahme von Vitaminen stehen, die in Ananas enthalten sind. Derartigen Aussagen muss man bei der Ananas etwas den Wind aus den Segeln nehmen, da es unzählige andere natürliche Lebensmittel mit wesentlich höheren Mengen bei Vitaminen und Mineralstoffen gibt.

Stimmungsaufheller dank Serotonin und Tryptophan

Die Ananas wird auch als Stimmungsaufheller bezeichnet, da Sie Serotonin und deren Muttersubstanz **Tryptophan** liefert. Von Serotonin selbst muss man wissen, dass es nicht in der Lage ist, die Blut-Hirn-Schranke zu passieren. Ein derartiger Effekt, ausgelöst im Gehirn, kann somit durch Serotonin aus der Ananas nicht eintreten.

Was den Tryptophananteil angeht, zählt die Ananas sicher nicht zu den Lebensmitteln mit einem herausragenden Gehalt. Wer es auf Tryptophan abgesehen hat, sollte sich eher an Bananen, Feigen, Avocado oder Nüsse aber auch Sojabohnen halten.

Fazit

***Vorsicht vor allzu euphorischen Aussagen in Verbindung mit der Aufnahme von Ananas.
Ein gesundes Lebensmittel JA – ein Allheilmittel – NEIN***

Bromelain – Das Powerenzym der Ananas

Was sind Enzyme?

Enzyme sind aus Aminosäuren zusammengesetzte Proteine, die als Katalysator im Körper fungieren, d.h., sie beschleunigen lebenswichtige chemische und biologische Reaktionen und sind von daher an allen Vorgängen im Körper beteiligt.

Was ist Bromelain?

Bei Bromelain (auch genannt Bromelain) handelt sich um einen Sammelbegriff für eine Gruppe thiolhaltiger proteolytischer Enzyme, genauer gesagt DIE Enzymgruppe, wegen welcher die Ananas bei vielen so beliebt ist. Die wichtigsten Bestandteile in Bromelain sind eine proteolytische Thiofraktion, Proteasehemmer, Kalzium und saure Phosphatase. Die Wirkung von Bromelain ist auf den gesamten Komplex und nicht auf Einzelkomponenten zurückzuführen.

Bromelain wird hauptsächlich aus dem Stamm der Ananasfrucht gewonnen. Die Enzymgruppe ist nach oraler Verabreichung eines entsprechenden Präparates eindeutig mit bis zu 40 % der aufgenommenen Menge im Blut nachzuweisen 1 Stunde nach der Aufnahme liegt die maximale Konzentration im Blut vor. Die proteolytische (Eiweiß spaltende) Funktion ist zeitlich stark begrenzt.

Bromelain wird in den unterschiedlichsten Gebieten wie beispielsweise in der Gesundheitsindustrie (Krankheitsprophylaxe), der Verarbeitung von Fleischwaren (Zartheit), der Getränkeherstellung (vermeiden der Trübung von Getränken) oder der Medizin eingesetzt, wo es für seine abschwellenden antientzündlichen Eigenschaften bekannt ist und sowohl in der Behandlung von Arthritis als auch in der Kardiologie oder Krebstherapie zum Einsatz kommt. Sportler behandeln mit Bromelain Ödeme und Schwellungen.

Interessant

Der Gehalt an Bromelain ist in der konservierten Ananas weitaus geringer als in der frischen Ananas.

Fazit

Bei Bromelain handelt es sich um ein Enzymen mit vielfältigen Anwendungsgebieten.

Wirkung, Nebenwirkung, Wechselwirkung

Wirkung

Ein therapeutischer Nutzen kann bei Bromelain ab 160mg/Tag nachgewiesen werden, wobei die besten Resultate bei vielen Indikationen mit 750 – 1000 mg/Tag zu erwarten sind. Die Gesamtdosis wird oftmals in mehreren Teildosen verabreicht. Wirkungen sind generell dosisabhängig.

Nebenwirkung

Im Tierversuch ergaben sich bis 750 mg pro Kilogramm Körpergewicht keine toxischen Nebeneffekte, während bei Ratten bis 1,5 g pro Kilogramm Körpergewicht keine teratogenen (Fehlbildungen) oder karzinogenen (Krebsentstehung) Effekte nachgewiesen werden konnten.

Hypertoniker müssen mit der Verabreichung größerer Mengen Bromelain vorsichtig sein, da möglicherweise die Gefahr auf eine Tachykardie (Herzrasen) besteht.

Proteolytische Enzyme wie Bromelain können auch allergisches Potenzial bergen.

Fazit

Bromelain scheint in normalen Dosierungen keine Nebenwirkungen herbeizuführen. Allergische Reaktionen sind denkbar.

Wechselwirkung

Klinische Studien bestätigen mit zeitgleicher Aufnahme von Bromelain ein erhöhtes Aufkommen verabreichter Antibiotika im Blut und Urin. Diese Nebenwirkung wird teilweise gezielt für einige Erkrankungen angewandt, muss ansonsten aber als zu beachtende Wechselwirkung berücksichtigt werden.

Fazit

Bromelain kann die Wirkung bestimmter Antibiotika verstärken.

Zusammenfassung

In Teil 1 habe ich die wichtigsten Eckdaten zur Ananas vorgestellt und Ihnen einen kleinen Einblick die die Sortenvielfalt, den Anbau und den Handel verschafft.

Hinsichtlich des Nährstoffaufkommens kann man die Ananas als kalorienarmes Obst bezeichnen, deren Kalorien beinahe ausschließlich aus Kohlenhydraten bestehen. Trotz dieser Tatsache fällt die glykämische Last bei Ananas eher gering, aus was auf den hohen Wasseranteil zurückzuführen ist. Hinsichtlich der Mikronährstoffe lässt sich ein hoher Gehalt an Vitamin C, Kalium, Eisen und Zink herausstellen.

Diverse Aussagen zu Einflüssen der Ananas auf die Gesundheit musste ich leider bis zu dieser Stelle größtenteils revidieren, da man sich hinsichtlich der dafür verantwortlichen Substanzen mit weitaus besseren Quellen versorgen kann.

Ebenfalls habe ich Ihnen in Teil 1 noch das Enzym vorgestellt, wegen welchem die Ananas hauptsächlich so beliebt ist, Bromelain. Wir wissen inzwischen, was genau ein Enzym ist und das Bromelain auf vielfache Weise Einsatz findet nicht nur in Sachen Gesundheitsprophylaxe und Therapie.

In Teil 2 werde ich noch genauer auf die Wirkungen von Bromelain eingehen, werde mich mit der Frage befassen, ob die Ananas überhaupt als Bromelainlieferant geeignet ist, und werde Ihnen meine Meinung zur bekannten „Ananas-Diät“ zum Besten geben.

Bis dahin verbleibe ich mit den besten Wünschen



Ihr

Holger Gugg

www.body-coaches.de

Bewerten Sie diesen Beitrag

Rating: 6.0/6 (4 votes cast)

Ananas – Kalorienarmes Enzymwunder oder etwa nicht? – Teil 1, 6.0 out of 6 based on 4 ratings



[Print](#)



[PDF](#)

Tags: [Bromelain](#), [Enzyme](#), [Vitamin C](#)

Schreibe einen Kommentar

Du musst eingeloggt sein um einen Kommentar zu schreiben