



Essig – Ist sauer das Richtige für Sportler? Teil 2

13. Juni 2013 | Von [Holger Gugg](#) | Kategorie: [Aktuelles](#), [Blogger: Holger Gugg](#), [Diät](#), [Sportnahrung](#)

[Gefällt mir](#)

Zeige deinen Freunden, dass dir das gefällt.

2



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

Teil 1 hat uns schon einiges über die Vielfalt an verschiedenen Essig-Sorten verraten. Essig kann man aus beinahe jedem Lebensmittel herstellen. Im Rahmen der biologischen Gärung wird dazu Alkohol benötigt, der aber im Laufe des Fermentierungsprozess zu Säure umgewandelt wird.... So entsteht unter anderem Essig.

Eine kleine Enttäuschung gab es beim Blick auf die Analyse von Essig. Leider eilt Essig hier ein besserer Ruf voraus, als ihm zusteht.

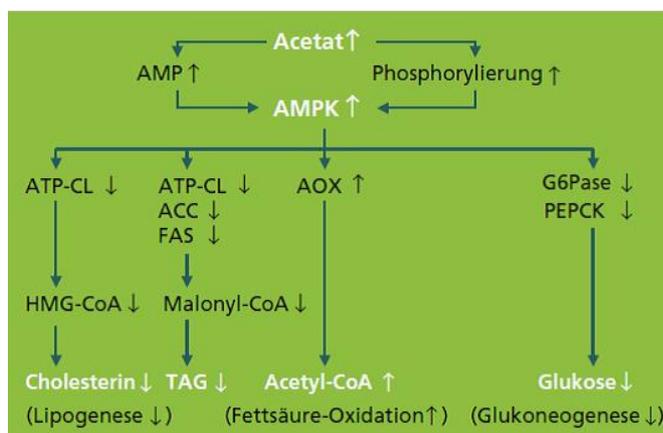
Sehen wir uns heute nun weitere Inhaltsstoffe des Essigs an. Ich denke, dass Teil 2 weniger ernüchternd, sondern vielmehr sehr interessant sein wird.

Viel Spaß

Essigsäure

Einfluss auf den Stoffwechsel

Je nach Weinsorte liegt der Essigsäuregehalt in Essig bei 5-15,5%. Wengleich Essig beim Thema Makronährstoffe und Vitamine nichts Großartiges zu bieten hat, ist es gerade Essigsäure, der man aus metabolischer Sicht eindeutige Wirkungen nachweisen kann.



Darstellung: Essigsäure

Wie beigefügte Darstellung zeigt, aktiviert Essigsäure das Enzym AMPK (AMP-aktivierte Proteinkinase). Unter seinem Einfluss kommt es zur Hemmung der Gluconeogenese und der Lipogenese, während die Fettsäureoxidation in der Leber angekurbelt wird.

Dies führt zu einer Senkung der Synthese von Glukose, Cholesterin und Triglyceriden.

Eine im Journal of Agricultural and Food Chemistry veröffentlichte Studie belegt den Einfluss von Essig auf die Fettsäureoxidation zumindest an Versuchstieren. Diese erhielten eine fettreiche Kost mit unterschiedlichen Mengen an Essig. Im Vergleich zur Placebogruppe wurde bei allen „Essiggruppen“ eine Reduktion des Körperfettanteils festgestellt.

Fazit:

Essigsäure beeinflusst den Stoffwechsel hin zu verstärkter Energiegewinnung aus Fettsäuren!

Einfluss auf den Blutzucker

Essig beeinflusst außerdem postprandiale Spitzen bei Blutzucker und Insulin, wie sie nach kohlenhydratlastigen Mahlzeiten auftreten.

Studie „Essig zum Essen bei Gesunden“

In einer Untersuchung der Arizona State University erhielten 29 Probanden zum Frühstück 50g Kohlenhydrate in Form von Weißbrot, danach 8 Stunden lang keine Nahrung mehr. Je nach Gruppe wurde das Brot zudem mit 18, 23 oder 28 mmol Essig versehen. Blutproben zeigten in den Essiggruppen signifikant niedrigere Glukose- und Insulinwerte.

30-45 Minuten nach dem Essen waren die Unterschiede beim Blutzuckeraufkommen am deutlichsten während 15-30 Minuten nach dem Essen die deutlichsten Unterschiede beim Insulinaufkommen zu verzeichnen waren. Je höher die verabreichte Dosis Essig war, desto weniger stark waren Blutzucker- und Insulinspitzen zu verzeichnen.

Studie „Essig am Abend bei Diabetikern“

Im Rahmen der Diabetesforschung ergab eine weitere Studie der Arizona State University in Mesa, dass eine kleine Menge Essig vor dem Schlafengehen die Blutzuckerwerte am Morgen zu senken vermag.

Zu diesem Zweck erhielten insgesamt 11 Probanden zwischen 40 und 72 Jahren mit Diabetes Typ 2 mehrere Tage lang eine standardisierte Ernährung. Abends, unmittelbar vor dem Schlafen wurde ihnen entweder ein Esslöffel Wasser oder ein Esslöffel Apfelessig mit einem Stück Käse verabreicht. Die Diabetesmedikation wurde nicht verändert.

Im Ergebnis reduzierte die Kombination aus Käse und Essig die morgendlichen Blutzuckerwerte um durchschnittlich 5mg/dl. Wurde der Essig durch Wasser ersetzt trat lediglich eine Reduzierung um 2,5mg/dl ein. Probanden mit Nüchternblutzuckerwerten über 130mg/dl erfuhren stärkere Veränderungen (6%) als Probanden mit Werten unter 130mg/dl (0,7%)

Fazit:

Essigsäure senkt das Blutzucker- und Insulinaufkommen nach kohlenhydrathaltigen Mahlzeiten. Auch für Diabetiker kann sich die gezielte Aufnahme von Essig positiv auswirken.

Interessant:

Säurebestandteile im Essig hemmen das Enzym Amylase und senken so den glykämischen Index der verzehrten Kohlenhydrate. Auch diese Eigenschaft kann sich positiv auf das Blutzuckeraufkommen auswirken.

Sättigung

Die oben vorgestellte Studie der Arizona State University machte eine weitere interessante Entdeckung. Trotz derselben Menge aufgenommener Kohlenhydrate trat bei den Essig-Probanden ein deutlich stärkeres Sättigungsgefühl auf als in der Placebogruppe. Der Effekt war auch 2 Stunden nach der Mahlzeit noch zu verzeichnen.

An der Universität Arizona wurde eine ähnliche Untersuchung sowohl mit Diabetikern als auch mit Nicht-Diabetikern durchgeführt. Die Probanden verzehrten ein Frühstück, bestehend aus einem Hefengebäck, Butter und Orangensaft. Vor der Mahlzeit tankten Sie 20ml Apfelessig. Das Ergebnis deckt sich mit dem der Studie der Arizona State University (übrigens auch in Sachen Insulin- und Blutzuckerwirkung).

Essig wirkt mitunter sättigend, da die enthaltene Säure die Produktion von Cholecystokinin im Zwölffingerdarm anregt. Bei Cholecystokinin handelt es sich um ein Peptidhormon des Magen-Darm-Trakts, das unter anderem für die Vermittlung des Sättigungsgefühls verantwortlich ist.

Fazit:

Essigsäure vermittelt einen sättigenden Effekt!





Sonstige Wirkungen von Essig

Aus der Vergangenheit überliefert und auch belegt ist der antiseptische und antibiotische Effekt von Essig.

In der Naturheilkunde verwendet man Essig gegen etliche Krankheiten wie Rachenentzündungen, Halsweh, Nieren und Blasenentzündungen, Ohren- und Hautentzündungen, Wunden und Fußpilz. Der Essig wird dazu entweder gegurgelt, eingenommen oder äußerlich aufgetragen.

Fazit:

In der Naturheilkunde wird Essig als wahres Wundermittel beworben. Wissenschaftlich fundierte Hintergründe sind hierzu eher Mangelware.

Essig und Zahngesundheit

Wer auf die Verwendung von Essig schwört, muss das Thema in jedem Falle ganzheitlich betrachten und auch mögliche Nachteile mit ins Kalkül ziehen. Essig ist sauer! Während Essigessenz einen pH-Wert von 2 hat, liegt der Wert bei Essig im Bereich von 3. Wer sich mit dem Thema Säure-Basen-Haushalt nicht auskennt muss wissen, dass ein neutraler pH-Wert bei 7 liegt.

Näheres zum Thema Säure-Basen-Haushalt:

Säure-Basen-Haushalt – Was geschieht, wenn unser Körper „sauer“ ist?

Säure-Basen-Haushalt – Was geschieht, wenn unser Körper „sauer“ ist? – Teil 2

Die große Gefahr eines derart sauren pH-Werts besteht im Mund, genauer gesagt an den Zähnen. Wer regelmäßig Essig verzehrt, riskiert damit eine Schwächung des Zahnschmelzes, die sogar mit Erosionen einhergehen kann. Bei Erosionen werden Mineralstoffe aus der Zahnoberfläche ausgelöst und so Schäden an der Zahnschmelz verursacht.

Renommiertere Institutionen empfehlen säurehaltige Lebensmittel oder Getränke (zu denen nicht nur Essig zählt) nicht über den kompletten Tag verteilt einzunehmen und mindestens 30 Minuten nach dem Verzehr vom Zähne putzen abzusehen, da sich in dieser Zeit der angegriffene Zahnschmelz erst wieder regenerieren muss.

Fazit:

Vorsicht bei zu ausgeprägtem Umgang mit Essig und anderen Säurebildnern in Sachen Zahngesundheit.

Macht Essig sauer?

Das liebe Internet

Ich wundere mich wirklich immer wieder über Aussagen, die von diversen Quellen im Internet getroffen werden. Über Apfelessig heißt es beispielsweise er enthalte - Zitat: „*basisch wirkenden Anteile und Enzyme des Apfels*“ die ein: „*gesundheitsförderndes basisches Milieu in unserem Körper*“ erzeugen.

Die Wahrheit

Ein Apfel wird mit einem pH-Wert von 3,2 angegeben und zählt damit eindeutig zu den säurebildenden Lebensmitteln. Der Apfel selbst hat einen weit weniger hohen Gehalt an Säure als Apfelessig. Wichtige Bestandteile des Apfels wie Vitamine sind in Apfelessig nicht mehr vorhanden. Wie soll dieser eindeutig säurebildende Charakter des Apfelessigs von „basisch wirkenden Enzymen“ ausgeglichen werden?

– Wenn Sie mich fragen gar nicht oder zumindest nicht signifikant!

Fazit:

Wer auf seinen Säure-Basenhaushalt achtet, muss Essig (auch Apfelessig) zur Kategorie der Säure-Bilder zählen und entsprechend für basischen Ausgleich sorgen.

Apfelessig – der bessere Essig?

Wenn es um das Thema Essig und Gesundheit geht, wird Apfelessig immer wieder als absolutes Ausnahmetalent herausgestellt. Die Frage ist, wo genau die Vorteile dieser Essig-Variante liegen sollen?

Mikronährstoffe

Der so oft beschriebene außerordentlich hohe Gehalt an Mikronährstoffen tritt wie bei allen anderen Essig-Varianten auch bei Apfel-Essig nicht auf. Sieht man sich die in Teil 1 veröffentlichte Analyse an, liefern 100g Apfel deutlich mehr Vitamine und in etwa gleich viele Mineralstoffe wie diese in 100ml Essig enthalten sind. Der Verzehr von 100g Apfel fällt mit Sicherheit leichter als die Aufnahme von 100ml Essig pro Tag. Frische Äpfel enthalten natürlich mehr Zucker, liefern aber einen höheren Anteil an Ballaststoffen.

Anmerkung:

Dass trüber Essig im Vergleich zu klarem Essig Vorteile in Sachen Inhaltstoffe birgt, wird zwar behauptet, wirkliche Belege dafür habe ich leider nicht gefunden. Möglich ist, dass sich in der sog. Mutter einige der Faserbestandteile des Apfels wiederfinden, die sich möglicherweise positiv auswirken, während dies von einigen Quellen bereits widerlegt wird.

Essigsäure

Von Essigsäure gehen die meisten positiven Wirkungen des Essigs aus. Auch hier liefert Apfelessig im Vergleich zu vielen anderen Essig-Varianten keine herausragenden Werte oder besonderen Eigenschaften.

Maleinsäure

Es existiert die Meinung eines gewissen Dr. Normal Walker. Er hebt Apfelessig besonders heraus, da er angeblich eine gesundheitlich besonders förderliche Säure mit dem Namen Maleinsäure enthält. Maleinsäure erzeugt im Körper angeblich Energiedepots (Glykogeneinlagerung), unterstützt die Bildung von roten Blutkörperchen und bewirkt eine normale Menstruation bei Frauen.

In weißem destilliertem Essig oder in Weinessig enthaltene Azetonsäure sei hingegen die Ursache für schwere gesundheitliche Krankheiten wie Leberzirrhose und Darmgeschwüre. Auch Tartarinsäure in Weinessig wird kritisiert.

Kritik:

Bis auf die Ausführungen von Dr. Walker findet sich keine weitere Quelle, die derartige Auswirkungen von Maleinsäure belegt oder auch nur anführt. Tartarinsäure ist eine Fruchtsäure, die neben Weinessig natürlich auch in Apfelessig zu finden ist. Sie ist dafür bekannt, Fäulnisbakterien im Darm zu hemmen und so die Mikroflora des Darmes zu unterstützen. Alles in Allem denke ich, dass es sich hier um eine Einzelmeinung ohne fundierten Hintergrund handelt, der ich persönlich wenig Bedeutung schenke. Wie immer lasse ich mich natürlich gerne eines Besseren belehren.

Apfelessig-Diät

„Verdauungsfördernd“, „Fett verbrennend“, „Ein Garant für eine schlanke Figur“.... Diese und etliche weitere Aussagen werden zur Apfelessig-Diät in die Welt hinaus getragen.

Bei der Apfelessig-Diät handelt es sich wieder einmal um eine stark kalorienreduzierte Diät, die eine maximale Kalorienaufnahme von 1200 pro Tag vorschreibt und vorwiegend mit fettarmen Lebensmitteln durchgeführt wird (Obst, Vollkornprodukte und Gemüse). Vor jeder Mahlzeit wird ein Glas mit Apfelessig getrunken und auch vor dem Schlafengehen wird nochmals ein Glas Apfelessig aufgenommen, um damit die **Fettverbrennung zu maximieren**.

Von der Apfelessig-Diät existiert auch eine Null-Diät-Variante, bei der außer Wasser und Apfelessig für einen bestimmten Zeitraum gar nichts aufgenommen wird.

Kritik:

Zur beschriebenen Null-Diät werde ich keinen einzigen Kommentar abgeben, da jedes Wort dazu ein überflüssiges wäre – Null-Diäten sind und bleiben Schwachsinn, ob mit oder ohne Apfelessig!

Auch der 1200kcal Ansatz gehört zu den Dingen, die mich langsam wirklich etwas langweilen. Die Leute haben ein Produkt, das sie verkaufen wollen, basteln drum herum ein sogenanntes Ernährungskonzept mit unüberlegten verallgemeinernden Vorgaben und schon rollt der Rubel. Ich wundere mich wirklich, warum immer noch so viele Menschen auf derartige Konzepte herein fallen.

Fazit:

Signifikante Vorteile des Apfelessigs im Vergleich zu anderen Essig-Varianten lassen sich weder über die Nährstoffanalyse noch über andere Eigenschaften feststellen. Auch in den zitierten Studien findet sich kein Nachweis dafür, dass ausdrücklich Apfelessig verwendet wurde und für die positiven Auswirkungen verantwortlich war.

Die bekannte Apfel-Essig-Diät klingt weniger wie ein durchdachtes Diätkonzept, als vielmehr wie eine nette Marketingstrategie.



Empfehlungen für Sportler

Fest steht, dass es nicht schädlich ist, seinen Salat mit Essig anzumachen, es sei denn, man ist eh bereits stark übersäuert und gibt dem Ganzen mit Essig im Salat noch einen zusätzlichen Kick in die falsche Richtung.

Der gezielte Einsatz von Essig zur Blutzuckerregulierung oder zur Förderung der Lipolyse ist dank der Daten aus Studien und der biochemischen Hintergründe sicher einen Versuch wert, besonders wenn die Zielsetzung auf Körperfettreduktion gelegt ist.

Praktische Erfahrungen mit dem Einsatz von Essig für derartige Ziele kann ich leider nicht zum Besten geben, ich wäre jedoch sehr interessiert an Erfahrungsberichten.

Dass die Apfelessig-Diät für Sportler Tabu ist muss ich denke ich nicht weiter erläutern. Die einzige Sache, die man davon möglicherweise übernehmen kann, ist die Einnahme des Essigs immer vor den Mahlzeiten und vor dem Schlafen gehen. Um seine Zähne zu schützen, wäre eine Möglichkeit, den Essig in Tablettenform aufzunehmen.

Fazit:

Unter der Annahme eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalts stellt Essig für Sportler keine Gefahr dar. Der Einsatz als Diät-Helfer könnte zumindest in der Theorie funktionieren.

Zusammenfassung

Der interessante Bestandteil in Essig ist die enthaltene Essigsäure. Sie verändert tatsächlich etwas in unserem Körper und kann durchaus für einige positive Auswirkungen verantwortlich gemacht werden. Besonders in der Diabetesforschung ist man bemüht, mit Hilfe von Essigsäure geeignete neue Medikamente herzustellen.

Vom hochgelobten Apfelessig konnte ich keine deutlichen Vorteile im Vergleich zu anderen Essigsorten herausarbeiten.

Wer Essig regelmäßig im Einsatz hat, sollte dringend die Gesundheit seiner Zähne und den Säure-Basen-Haushalt im Auge behalten. Unter diesen Voraussetzungen könnte ich mir Essig theoretisch sogar als „Diät-Helfer“ vorstellen.

Ich würde mich freuen, wenn mein Artikel einige Leserinnen und Leser dazu ermutigen kann, Essig gezielt in Ihre Ernährung einzubauen und ich diesem Zuge Feedback erhalten könnte.



Sauer macht lustig!

Ihr

Holger Gugg

www.body-coaches.de

Quellen

<http://kurt.gegenbauer.org/themen/essig.htm>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Essig>

<http://www.biomedizin-blog.de/de/vorteile-von-apfelessig-fuer-natuerliche-gesundheit-wp261-276.html>

<http://www.fid-gesundheitswissen.de/essig-staerkt-ihr-saettigungsgefuehl/102903853/>

<http://www.diabetes-deutschland.de/archiv/3730.htm>

<http://www.artikelmagazin.com/wellness-und-gesundheit/spektakulare-forschungsergebnisse-uber-apfelessig>

<http://suite101.de/article/apfelessig—wirkung-inhaltsstoffe—anwendung-a70979#axzz2R5UCQL7F>

<http://www.thecoffinlady.com/vier-fettverbrennung-lebensmitteln/>

<http://thermogenicreviews.com/>

http://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/abnehmen/diaetencheck/bewaehrtes-mittel-aus-der-hausapotheke_aid_7264.html

<http://www.diabetes-deutschland.de/archiv/5396.htm>

<http://www.inform24.de/apfelessig.html>

http://www.daskochrezept.de/bundeslebensmittelschluessel/naehrwerte/apfelessig_R123111_2.html

http://www.daskochrezept.de/bundeslebensmittelschluessel/naehrwerte/essig_R120000_2.html

http://www.daskochrezept.de/bundeslebensmittelschluessel/naehrwerte/branntweinessig_R122000_2.html

http://www.daskochrezept.de/bundeslebensmittelschluessel/naehrwerte/weinessig_R121000_2.html

CS Johnston et al. „Vinegar improves insulin sensitivity to a high-carbohydrate meal in subjects with insulin resistance or type 2 diabetes.“ –Diabetes Care 27(1):281-2, 2004

E Ostman et al. „Vinegar supplementation lowers glucose and insulin responses and increases satiety after a bread meal in healthy subjects –European Journal of Clinical Nutrition, 59.9:983-8, 2005

A.M White et al. „Vinegar ingestion at bedtime moderates waking glucose concentration in adults with well- controlled type 2 diabetes –Diabetes Care, 30.11:2814-15, 2007

Blutglukose- und -lipidsenkende Wirkung von Essigsäure – Ernährungsumschau 54 2007 Heft 2

<http://www.bio-qaertner.de/Wechselbeziehungen/Krankheiten-Diab-F>

<http://www.allgemeinesport.com/weisen-essig-fur-weight-loss.html>

<http://www.mein-apotheken-ratgeber.de/category/Essig/>

http://www.bauernhof.net/lexikon/lex_pqr/phwert.htm

<http://www.dr-best.de/beratung/erwachsene/ernaehrung/index.jsp>

<http://www.dgzmk.de/patienten/patienteninformation/was-sind-erosionen.html>

Ostman E, Granfeldt Y, Persoon L et al. Vinegar supplementation lowers glucose and insulin responses and increases satiety after a bread meal in healthy subjects. Eur J Clin Nutr 2005; 59: 983-988.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Cholecystokinin>

http://www.kraeuterlexikon.com/content.php?seite=seiten/news_de.php&details=1

<http://www.7az.de/gesundheit-fitness/welcher-essig-ist-gesund-welcher-ungesund-apfelessig-destillierter-weisser-essig-weinessig.html>

<http://www.cysticus.de/bioaktive-substanzen/apfel.htm>

Bewerten Sie diesen Beitrag

Vote Saved. Rating: 6.0/6



Print



PDF

Tags: [Apfelessig](#), [Essig](#), [Essigsäure](#)

Schreibe einen Kommentar

Du musst [eingeloggt sein](#) um einen Kommentar zu schreiben