

WUSSTEN SIE SCHON ...

Karotten gegen Nikotinsucht



Vor einigen Jahren gaben kanadische Ärzte Patienten den guten Rat, mit Rauchen aufzuhören und stattdessen Mohrrüben zu kauen. Ihre Begründung klang recht einleuchtend: Einerseits war damit der «orale Genuss» weiterhin gewährleistet, andererseits gelten Karotten als eines der gesündesten Nahrungsmittel, enthalten sie doch so genannte Beta-Carotine, welche im Körper zu Vitamin A umgewandelt werden können. Voraussetzung hierfür ist allerdings, dass der Körper gleichzeitig Fett, beispielsweise in Form von Butter oder Öl aufnimmt. Das Vitamin A wirkt sich unter anderem positiv auf die Haut, die Lunge oder auch das Immunsystem aus.

Carotine wirken als so genannte Antioxidantien gegen hoch reaktive Stoffe im Körper. Sie senken unter anderem die Risiken von Krebs, Arthritis, Asthma und Herzerkrankungen. Eine kürzlich in Schweden durchgeführte Studie machte deutlich, dass bei Frauen, die täglich eine Karotte zu sich nehmen, das Risiko von Brustkrebs bis zu 60 Prozent tiefer liegt als bei Frauen, die wenige oder keine Mohrrüben verzehren.

Man kann es aber mit dem Karottenkonsum auch übertreiben - und das hinterlässt seine Spuren: Denn wer täglich ein Übermass an Carotin zu sich nimmt, riskiert, eine orange gefärbte Haut - dies besonders im Bereich der Hände - zu bekommen. Karotten können überdies auch süchtig machen, wie kanadische Studien zeigen. Ehemalige Raucher, die auf Mohrrüben umgestellt hatten, zeigten bald einmal ein noch extremeres Suchtverhalten als zuvor mit Zigaretten. Ob in Sitzungs- oder Konzertsälen, manche von ihnen hielten es kaum länger als eine Viertelstunde aus, ohne an einer Rübe herumzukauen. (*mha.*)