



AKTION „GESUNDE GEMEINDE“ Ein gesundes Oberösterreich ist unser Ziel!



Amt der Oö. Landesregierung,
Abteilung Landessanitätsdirektion
4021 Linz, Bahnhofplatz 1, Tel. (0732) 7720-14363
Fax (0732) 7720-214396, E-Mail: gesundegemeinde@ooe.gv.at



Tag des Apfels - 2. Freitag im November

Weltweit gibt es über 20.000 verschiedene Apfelsorten. Zirka 1.000 Sorten des Apfelbaumes werden bei uns kultiviert. Der Apfel – ob grün, gelb oder rot – ist hierzulande die wichtigste Kern – Obstsorte.



Er enthält ähnlich dem Gemüse etwa **85 % Wasser** (Ausnahme: getrocknete Apfelscheiben). So decken ein reichlicher Obst- und Gemüsekonsum einen Teil unseres täglichen Flüssigkeitsbedarfes. Die enthaltenen **Fruchtsäuren**, v.a. Apfelsäure sind ein wichtiger Geschmacksträger, der den Appetit fördert und sogar leicht bakterizid (bakterienabtötend) wirkt. Nicht zu vergessen die **natürlichen Aromastoffe und Farbstoffe** (Das Auge isst mit!), die uns das Wasser (Verdauungssäfte) im Mund zusammenlaufen lassen.

Der Apfel bzw. das Obst allgemein, sind eine wichtige Quelle für Vitamine (**Vitamin C** u. a.) und Mineralstoffe (**Kalium, Magnesium**). **Am vitamin- und mineralstoffreichsten ist der Bereich unter der Schale.**



Die Schale selber ist reich an Pflanzenfaserstoffen (Ballaststoffen), die für den Menschen unverdauliche Nahrungsbestandteile sind und daher lange Zeit als „unnötiger Ballast“ betrachtet wurden.

Heute wissen wir, dass ein **hoher Ballaststoffgehalt** (mindestens 30 g pro Tag für Erwachsene) wichtig ist und der Entstehung von Krankheiten vorbeugen kann.

- Ballaststoffe regen die Darmtätigkeit an, beschleunigen die Darmpassage und verhindern so Verstopfung oder verschiedene andere Darmerkrankungen.
- Sie haben eine **Schutzfunktion** gegen Darmkrebs, weil giftige, krebserregende Stoffe durch sie schneller ausgeschieden werden.
- Ballaststoffe sind wichtig zur Vorbeugung und bei der Behandlung von erhöhten Blutfett- und Blutcholesterinwerten, von Übergewicht, Zuckerkrankheit, Hämorrhoiden, Gallensteine etc.
- Sie sättigen auch schneller und helfen beim Abnehmen und Gewicht halten.

Der im Apfel reichlich enthaltene **Frucht- und Traubenzucker liefert rasch verfügbare Energie** und unterstützt das Wachstum von wichtigen Darmbakterien, die für eine gute Aufnahme der Nährstoffe aus der Nahrung sorgen.

All diese "Wundersubstanzen" finden sie natürlich - nicht künstlich - in Ihrem knackigen Apfel!



Als **Faustregel** gilt: mindestens **zwei Portionen (rohes) Obst am Tag**, ideal als Zwischenmahlzeit, machen die Ernährung abwechslungsreich und bunt.
Mahlzeit!