

## Weintrauben - lecker und gesund

In der Volksheilkunde gelten insbesondere die roten/blauen Beeren als blutbildend, stärkend und blutreinigend. Die darin enthaltenen Wirkstoffe (ca. 1600 wurden bisher entdeckt!) wirken gegen schädliche Bakterien und Viren, freie Radikale, lindern Entzündungen und beeinflussen die Darmflora positiv, weil sie die Vielfalt der im Darm lebenden Bakterienstämme vermehren, z.B. Akkermansia [1]. Die Trauben stärken Herz und Immunsystem und senken den Blutdruck (durch die antioxidativen Pflanzenstoffe Polyphenole, die vermutlich aufgrund ihrer entzündungshemmenden Wirkung die Gesundheit der Blutgefäße beeinflussen), den Blutzucker- und den Cholesterinspiegel. Da die Bildung entzündungsfördernder Botenstoffe reduziert wird, stabilisieren sich auch die Hautzellen und können sich bei hoher UV-Belastung besser schützen [2].

100 g frische Weintrauben enthalten 71 kcal (im Vergleich Äpfel 52 kcal, Erdbeeren 32 kcal, Kartoffelchips 535 kcal pro 100 g). In 100 g Weintrauben sind 15,4 g Zucker enthalten, davon 7,3 g Glucose und 7,6 g Fructose (zu beachten, wenn Du eine nachgewiesene Fructose-Unverträglichkeit hast!). Die Glykämische Last (GL) ist gering mit 7,2. Das bedeutet, sie versorgen Dich langfristig mit Energie, ohne Heißhunger zu erzeugen und den Blutzuckerspiegel anzuheben. Was zu beachten ist:

- Trauben gehören zu den am meisten durch Pestizide belasteten Obstsorten [3]. Verwende daher möglichst Bio-Trauben aus Europa.
- Beim Kauf sollten sie knackig aussehen. Stielansätze und der Strunk sollten noch grün sein. Am Stielansatz bereits beschädigte Trauben sind anfällig für Schimmel. Entferne diese Trauben am besten sofort.
- Ein weißer „Schleier“ auf den Traube ist meist ein natürlicher Frischeschutz, der die Früchte vor dem Austrocknen und vor Schimmel schützt und den man durch gründliches Waschen (erst kurz vor dem Verzehr!) samt anderer Ablagerungen entfernen kann [4].
- Ganze Beeren sind in gesundheitlicher Sicht dem Saft auf alle Fälle vorzuziehen. Man nimmt durch das Trinken des Saftes in kurzer Zeit sehr viel Zucker zu sich, der kurzzeitig die Konzentration steigern, aber gleichzeitig auch Diabetes fördern kann [5].
- Versuche, rote oder blaue Trauben mit Kernen zu bekommen und zerkaue diese beim Essen. Darin stecken die wertvollen oligomeren Procyanidine (OPC), die antioxidative, antimikrobielle und antidiabetische Eigenschaften haben.

### Quellen:

[1] <https://www.akkermansia-probiocult.de/akkermansia-muciniphila>

[2] Allen S.W. Oak et al. Dietary table grape protects against UV photodamage in humans: 1. clinical evaluation, Journal of the American Academy of Dermatology (2021)

[3] [https://www.cvua-stuttgart.de/download/docs/CVUAS\\_RK\\_Obst\\_konv\\_2024\\_Anlagen.pdf](https://www.cvua-stuttgart.de/download/docs/CVUAS_RK_Obst_konv_2024_Anlagen.pdf)

[4] <https://www.gartenjournal.net/weintrauben-weisser-belag>

[5] <https://spoonuniversity.com/school/bc/juices-as-healthy-as-fruit/>

[6]

[https://www.researchgate.net/publication/306293881\\_The\\_impact\\_of\\_grape\\_seed\\_extract\\_treatment\\_on\\_blood\\_pressure\\_changes\\_A\\_meta-analysis\\_of\\_16\\_randomized\\_controlled\\_trials](https://www.researchgate.net/publication/306293881_The_impact_of_grape_seed_extract_treatment_on_blood_pressure_changes_A_meta-analysis_of_16_randomized_controlled_trials)

[7] <https://www.smarticular.net/weintraubenkerne-inhaltsstoffe-gesund-verwerten/>

