



Foto:AdobeStock

Zwetschgen und Pflaumen: Gesund und gut für die Verdauung

Pflaumen und Zwetschgen fördern die Verdauung, wirken entzündungshemmend bei Rheuma und haben einen positiven Effekt bei Osteoporose. Außerdem sind sie reich an Mineralstoffen und Spurenelementen.

Die länglichen Zwetschgen sind eine Unterart der runden Pflaumen. Insgesamt sind 2.000 Pflaumen-Arten bekannt. Sie bestehen hauptsächlich aus Wasser, gelten aber als gesundes Abführmittel.

Für die verdauungsfördernde Wirkung sind vor allem die Ballaststoffe Pektin und Zellulose verantwortlich. Kommen sie mit Wasser in Kontakt, quellen sie auf und stimulieren die Darmwand, sodass sie weitertransportiert werden. Für diesen Zweck reichen zehn frische Zwetschgen oder fünf Dörripflaumen auf nüchternen Magen aus. Dafür sollten die Trockenfrüchte zunächst über Nacht eingeweicht werden. Morgens können sie dann gegessen werden und das Einweichwasser getrunken werden. Denn damit die Ballaststoffe richtig quellen können, braucht der Darm viel Flüssigkeit. Wer kein Dörrobst mag, kann auch zu Pflaumensaft greifen. Stehen auf der Zutatenliste nur Pflaumen und Wasser, hat er eine ähnliche Wirkung wie das Obst selbst.

Sekundäre Pflanzenstoffe gegen Entzündungen und Osteoporose

Pflaumen enthalten hohe Konzentrationen von sekundären Pflanzenstoffen, vor allem den sogenannten Anthocyanen. Sie wirken entzündungshemmend, zum Beispiel bei Rheuma, aber auch bei Osteoporose können sie die Symptome lindern.

Daneben sind Pflaumen und Zwetschgen reich an Mineralstoffen und Spurenelementen:

- Kalium wird von allen Zellen benötigt, ohne Kalium können sie nicht funktionieren. Vor allem Muskel- und Nervenzellen sind auf Kalium angewiesen.
- Kalzium ist ein wichtiger Baustein unserer Knochen und Zähne.
- Eisen ist unverzichtbar für die Bildung roter Blutkörperchen.
- Magnesium ist wichtig für Knochen, Muskeln, Herzmuskel, Blutgefäße, Atemwege und viele Enzymsysteme.
- Das Spurenelement Zink braucht der Körper unter anderem für Immunabwehr und Wundheilung.
- Vitamin A ist wichtig für die Wachstumsprozesse vieler Zellen sowie für die Augen, Haut und Schleimhäute.
- Vitamin C unterstützt die Eisenaufnahme aus dem Darm ins Blut, es ist an der Bildung von Hormonen beteiligt, fängt freie Radikale ab und hilft beim Aufbau des Bindegewebes.
- Vitamin E ist ein Zellschutzvitamin. Es schützt die Zellen unter anderem vor freien Radikalen, lindert Entzündungen und beeinflusst den Fettstoffwechsel.
- B-Vitamine haben im Stoffwechsel ganz verschiedene Aufgaben. Einige sind wichtig für die Nervenfunktion, andere für die Blutbildung oder den Hormonhaushalt.

Trockenpflaumen enthalten viel Fructose

Außerdem enthalten Trockenpflaumen auch viel Fructose, der dem Körper zu neuer Energie verhilft aber auch viele Kalorien bedeutet. Wenn Trockenpflaumen in Wasser gelegt werden, dann potenziert sich die Süße. Beim Trocknen wird den Früchten das gesamte Wasser entzogen. Das macht sie viel leichter, sorgt aber auch dafür, dass 100 Gramm Trockenpflaumen etwa 38 Gramm Fructose und 240 Kalorien enthalten. Die gleiche Menge frischer Pflaumen hat nur knapp 10 Gramm Fructose und 46 Kalorien.

Großer Pflaumenverzehr kann zu Durchfall führen

Werden beim Backen die Kerne in den Pflaumen gelassen, gehen die darin enthaltenen Mandelaromen auf das Fruchtfleisch über und geben ihm eine leckere Marzipannote. Dahinter verbirgt sich der in den Kernen enthaltene Stoff Amygdalin, der im Darm in giftige Blausäure umgewandelt wird. Gefährlich wäre das aber nur, wenn die Kerne geknackt und das Innere des Kerns roh gegessen wird. Wer keine Verdauungsprobleme hat und einfach gern Pflaumen isst, sollte nicht deutlich mehr als 150 Gramm auf einmal davon essen. Bei höheren Mengen drohen Durchfall oder zumindest Bauchschmerzen.

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Zwetschgen-und-Pflaumen-Gesund-und-gut-fuer-die-Verdauung,pflaumen104.html>