

---

Subject: Antioxidantien schaden beim sport - für ab-2008-norwood-null

Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 12 May 2009 08:01:51 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

<http://science.orf.at/science/news/155673>

so viel dazu.

"Vitaminpräparate unterdrücken die positiven Wirkungen von Sport auf die Gesundheit und können das Diabetes-Risiko erhöhen. Offenbar bremsen die Antioxidantien das körpereigene Abwehrsystem."

"Im Rahmen der aktuellen Studie absolvierten 39 trainierte und untrainierte junge Männer vier Wochen lang ein Sportprogramm. Die Hälfte mussten dabei täglich Vitaminpräparate einnehmen, um den Einfluss dieser Stoffe auf die gesundheitsfördernde Wirkung von Bewegung zu untersuchen. Verglichen wurden die Menge der produzierten "freien Radikale" und die Insulinresistenz, welche als eine der wichtigsten Ursachen von Typ-2-Diabetes gilt.

Das Ergebnis des Vergleichs: Bei den Sportlern, die ohne zusätzliche Gabe von Vitaminen trainierten, stiegen die "Sauerstoffradikale" im Lauf des Programms. Bei der Insulinresistenz verzeichnete diese Gruppe dennoch die besseren Werte."

"Das zeigt laut den Forschern, dass freie Radikale nicht nur schädlich sind, sie aktivieren auch die körpereigene Abwehr. "Freie Radikale wirken langfristig wie ein Impfstoff gegen oxidativen Stress", so Ernährungswissenschaftler Michael Ristow von der Universität Jena.

"Antioxidantien hingegen unterdrücken die körpereigene Produktion von freien Radikalen - und damit diesen Impfeffekt."

Die Ergebnisse sind laut Studienleiter Ristow hochsignifikant: "Die gesundheitsfördernde Wirkung von körperlicher Bewegung wird durch die Einnahme von sogenannten Antioxidantien in Form von Vitamin C und E sogar unterdrückt."

"Die Studie gibt laut den Forschern weitere Anhaltspunkte darauf, dass Antioxidantien schädigend sind und kaum die Gesundheit fördern. Ristow betonte, dass sich dies nur auf Vitaminpräparate beziehe. Der gesundheitsfördernde Effekt von frischem Obst und Gemüse bleibe unbestritten, obwohl sie Antioxidantien enthalten."

---