Subject: Die Antioxidantien-Lüge ?
Posted by Billy-Joe on Mon, 22 May 2006 09:23:22 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo,

weil wieder Sommer wird und ich für den optimalen Schutz von Haut und Haar sorgen möchte, hab ich mich in letzter Zeit mit dem Thema Antioxidantien näher befasst. Mir ist dabei aufgefallen, dass es zahlreiche in-vivo Studien gibt, wo eine Einnahme bestimmter Vitamine und sekundärer Pflanzenstoffe, die gemeinhin als antioxidativ gelten (Vitamin E als alpha-tocopherol, beta-carotin, verschiedene polyphenole), keinen Einfluss auf die Aktivität der freien Radikale hatte und damit keinen minimierenden Effekt auf die oxidative Stresssituation.

Studien (Auswahl):

http://www.ajcn.org/cgi/content/full/80/5/1270?maxtoshow=&am
p;HITS=10&hits=10&RESULTFORMAT=&fulltext=oxidati
ve+stress&searchid=1&FIRSTINDEX=0&sortspec=relev ance&resourcetype=HWCIT

http://www.ajcn.org/cgi/content/full/75/4/728?maxtoshow=&amp
;HITS=10&hits=10&RESULTFORMAT=&fulltext=oxidativ
e+stress&searchid=1&FIRSTINDEX=0&sortspec=releva nce&resourcetype=HWCIT

wieder eine Studie gegen Vitamin E + beta-carotin, dafür für Polyphenole:

http://www.jacn.org/cgi/content/full/22/3/217?maxtoshow=&amp
;HITS=10&hits=10&RESULTFORMAT=&andorexacttitle=a
nd&andorexacttitleabs=and&fulltext=oxidative+stress&
amp;andorexactfulltext=and&searchid=1&FIRSTINDEX=0&a
mp;sortspec=relevance&resourcetype=HWCIT

hier ein Rundumschlag gegen Lycopin (Tomaten-Farbstoff), Lutein und beta-carotin

http://www.jacn.org/cgi/content/full/20/3/232?maxtoshow=&amp
;HITS=10&hits=10&RESULTFORMAT=&andorexacttitle=a
nd&andorexacttitleabs=and&fulltext=oxidative+stress&
amp;andorexactfulltext=and&searchid=1&FIRSTINDEX=0&a
mp;sortspec=relevance&resourcetype=HWCIT

hier mal etwas gegen den beliebten grünen Tee

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&a
mp;db=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=15738004&qu ery_hl=5&itool=pubmed_docsum

Ich hätte noch etwas gegen Wein, gegen Vitamin C und einigen anderen "Wunderdingen" ich hoffe jedoch, dass die Experten hier meine Zweifel auflösen können. Wie sieht denn die derzeitige Meinung der Fachleute aus bzgl. den wirklichen (d.h. am Menschen beobachteten und gemessenen) positiven Effekten einer Antioxidantien-Supplementation?

Vielleicht auch ein paar aktuelle Studien angeben