

# Grapefruit Extrakt

*Schon seit langem wird spekuliert, daß sich der Verzehr von Grapefruits positiv auf das Gewichtsmanagement auswirkt. Immer wieder werden Diäten propagiert,*

bei denen Grapefruit zur Gewichtsreduzierung empfohlen werden.

Bislang basieren solche Empfehlungen ausschließlich auf Erfahrungswerten einzelner Ernährungsberater und Konsumenten.

Im Januar 2004 erhielten diese Spekulationen zum ersten Mal wissenschaftlichen Segen. Ein Team um Dr. Ken Fujioka der amerikanischen *Scripps clinic* untersuchte den Einfluss täglichen Grapefruit-Verzehrs auf das Diätverhalten übergewichtiger Personen.

Die Studie, durchgeführt an über 100 Männern und Frauen mit einem Durchschnittsgewicht von ca. 100 kg ergab, dass die Gruppen, die täglich entweder eine Grapefruit aßen oder in Form eines Safts zu sich nahmen, durchschnittlich ca. 1,5% Gewicht verloren. Die Kontrollgruppe verlor im gleichen Zeitraum weniger als ein Viertel Prozent Gewicht.

Einige Patienten erreicht sogar Werte von bis zu fünf Prozent Gewichtsreduktion über einen Zeitraum von zwölf Wochen.

Die Ergebnisse sind deshalb so interessant, weil das normale Essverhalten der Probanden während der Studiendauer unverändert blieb, somit also nur der Nettoeffekt der Grapefruit zum Tragen kommen konnte.

Schon seit vielen Jahren hat sich die von uns vertretene spanische Herstellerfirma Furfural, S.A., auf die Extraktion von Flavonoiden aus Citrusfrüchten spezialisiert. Furfural

ist es gelungen, einen Extrakt aus Grapefruit zu entwickeln, der besonders reich an speziellen Bioflavonoiden ist. Die Besonderheit hierbei ist, dass Flavonoidextrakte normalerweise entweder wasserunlöslich und damit weniger bioverfügbar sind, oder einen sehr geringen Anteil an Flavonoiden haben. Furfural's Grapefruit Extrakt - aus der ganzen Frucht gewonnen und ohne Trägerstoffe - hat einen Anteil von **mindestens 45 Prozent wasserlöslichen Bioflavonoiden**. Ein kg des Extraktes entspricht dabei ungefähr 20 - 25 kg Grapefruits.

Gewichtsreduktion ist aber nur ein Aspekt beim Einsatz von Flavonoiden in Nahrungsergänzungsmitteln: Seit Anfang der 90er Jahre bestätigen mehr und mehr epidemiologische Studien den engen Zusammenhang zwischen Herz-Kreislaufkrankungen und einem geringen Verzehr frischer Früchte und grüner Gemüse. Eine wichtige Rolle scheint hier u. a. das Vitamin C zu spielen, das in seiner natürlichen Form in einer Matrix aus Bioflavonoiden vorkommt. Diese Flavonoide, z. B. Naringin, Isonaringin, etc. schützen und unterstützen Vitamin C in seiner essenziellen Rolle bei der Neutralisierung von ROS („reactive oxigen species“, sogenannte Freie Radikale).

Wir werden in Kürze eine Zusammenfassung der wichtigsten Forschungsergebnisse über Flavonoide der letzten zehn Jahre veröffentlichen.

Weitere Informationen erhalten Sie von:

wHc Service,  
Kai Dengler und Uwe Schüllli  
Verantwortlich für Inhalt und  
Herausgabe:  
Eurochem Feinchemie GmbH  
Industriestr. 35a, 82194 Gröbenzell  
zuständig: Oliver Schulz

