Superfrucht Mango kontrolliert Körperfett und Blutzucker

Ernährung Mango hat nicht nur viele wertvolle Nährstoffe, sondern kann auch Übergewicht und Diabetes entgegenwirken.

Diät-Experten haben lange darauf geschworen, dass Grapefruit und sogar Ananas auf wundersame Weise einen Gewichtsverlust stimulieren. Wissenschaftler haben der Auswahl eine Frucht hinzugefügt und behaupten, dass Mango laut einer neuen Studie auch der weltweiten Adipositas- und Typ 2-Diabetes-Epidemie entgegenwirkt. Das Superobst fördert eine gesunde Darmflora und beugt dadurch Krankheiten vor, sagen die Wissenschaftler. Mango verhindert den Verlust guter Darmbakterien, was durch eine fettreiche Ernährung verursacht werden kann.

Mango bekam bis jetzt nicht dieselbe öffentliche Aufmerksamkeit wie einige der bekannten Superfoods. Doch haben nicht nur Früchte wie Blaubeeren und Acai-Beeren einen besonders positiven Effekt auf die Gesundheit, sondern auch Mangos. Experten halten die Einbindung von Mangos in die Ernährung für eine zukünftige Lösung im Kampf gegen Übergewicht und Diabetes. Mango hat schon in früheren Studien entzündungshemmende Eigenschaften bewiesen.

Mango senkt Körperfett

Laut einer neuen Tier-Studie, durchgeführt von Edralin Lucas, Professorin für Ernährungswissenschaften an der Oklahoma-State-Universität, könnte die Integration von Mango in die Ernährung dabei helfen, das Körperfett zu reduzieren und den Blutzucker zu kontrollieren. «Mango liefert viele Nährstoffe und andere bioaktive Substanzen, die verschiedene gesundheitliche Vorteile bieten», sagt Lucas. «Sie sind ballaststoffreich, haben viel Vitamin A und C und weitere Mineralien und pflanzliche Wirkstoffe. Zusätzlich zu den positiven Wirkungen auf Körperfett, Blutfette und Blutzucker hat Mango keine ernsten Nebenwirkungen wie die Einnahme von Rosiglitazon, einem häufig verordneten Medikament zur Blutzuckersenkung.» Dieser Wirkstoff wurde in Europa bereits 2010 wegen seines erhöhten Herz-Kreislauf-Risikos vom Markt genommen.

Professorin Lucas hat zusammen mit Kollegen und der finanziellen Unterstützung des «National Mango Board» untersucht, wie wirksam Mangofruchtfleisch den Blutzucker und die Blutfette bei Mäusen beeinflusst, bei denen mit einer besonders fettreichen Ernährung Übergewicht erzeugt wurde. «Unsere Ergebnisse zeigen, dass Mangofruchtfleisch eine vielversprechende Alternative ist, die nützlich sein kann, um Körperfett und Blutzucker zu senken», meint Lucas. Für ihre Studie wählten Professorin Lucas und ihr Forschungsteam Mangos der Sorte Tommy Atkins. Das Fruchtfleisch wurde gefriergetrocknet, zu Puder vermahlen und dann dem Standard-Futter der Mäuse beigegeben. Untersucht wurden sechs Diäten mit unterschiedlichen Beigaben. Eine reguläre Ernährung mit vier Prozent Fett der Gesamtkalorien und fünf fettreiche Diäten mit 35 Prozent Fett. Vier der fettreichen Diäten wurde jeweils ein Prozent Mango-Puder, zehn Prozent Mango-Puder, Fenofibrat und Rosiglitazon beigefügt.

Neben den **positiven Effekten** auf das Körperfett und den Blutzucker bewies die Mango auch cholesterinsenkende Eigenschaften. Keystone

«Wir verwendeten die Tommy-Atkins-Mango, weil sie eine der meist verkauften Sorten in Amerika ist – und für Verbraucher leicht zu bekommen», erklärt Lucas. Die fettreichen Diäten enthielten ähnliche Mengen Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Eiweiss, Fett, Kalzium und Phosphor. Jeweils acht Mäuse wurden zwei Monate lang mit einer der sechs Diäten gefüttert. Nach den zwei Monaten stellten die Forscher keine grossen Unterschiede beim Körpergewicht der Mäuse fest, doch der Körperfettanteil variierte je nach Diätgruppe. Die beiden Mango-Gruppen erzielten vergleichbare Effekte mit der Rosiglitazon- und der Fenofibrat-Gruppe, was die Reduzierung des Körperfetts betraf. Die Mango-Gruppen und die beiden Medikamenten-Gruppen hatten ähnliche Körperfettanteile wie die Mäuse in der Kontrollgruppe mit einer Standard-Diät mit normalem Fettanteil.

Neben den positiven Effekten der Mango auf das Körperfett bewies die Frucht auch blutzucker- und cholesterinsenkende Eigenschaften. Tatsächlich hatte die Diät mit einem Prozent Mango-Puder einen ähnlichen oder sogar ausgeprägteren Effekt auf den Blutzucker als die Diät mit dem Diabetesmedikament Rosiglitazon. Zudem beobachtete das Team, dass Mango verschiedene Faktoren des Fettstoffwechsels beeinflusst. Mango senkte im Blut den Spiegel des Hormons Leptin. Leptin wird von Fettzellen produziert und seine Konzentration im Blut entspricht dem Körperfettanteil. Wird mehr Körperfett gespeichert, steigt der Leptin-Spiegel im Körper. Leptin spielt eine Rolle bei der Regulierung von Hunger und Energieaufnahme und -verbrauch. In dieser Studie hatten die Mäuse mit fettreicher Ernährung und Mango-Zusatz erheblich niedrigere Leptin-Spiegel als Mäuse, die nur viel Fett frassen.

Gesündere Nahrungsmittel

Die aktuelle Studie ist eine der ersten, die zeigt, dass Mangofruchtfleisch bei einer fettreichen Ernährung wirksam den Blutzuckerspiegel und das Körperfett normalisieren kann. Lucas hofft, dass die Ergebnisse Menschen dazu ermutigen, eine bessere Nahrungsmittel-Auswahl zu treffen. *Angelika Lensen*