

Raucher profitieren besonders von sekundären Pflanzenstoffen

Flavonoide sind sekundäre Pflanzenstoffe und gehören zur Gruppe der Polyphenole. Der Verzehr dieser Pflanzenstoffe steht in einem Zusammenhang mit vielen gesundheitlichen Vorteilen. Wissenschaftler werteten aktuell die Daten einer dänischen Kohortenstudie mit 56.048 Teilnehmern aus.

Über einen Zeitraum von 23 Jahren verstarben 14.083 Studienteilnehmer. Teilnehmer, die ausreichend Flavonoide im Alltag verzehrten, wiesen ein geringeres Risiko für die kardiovaskuläre, krebsbedingte sowie Gesamt-Mortalität auf. Optimal war eine Aufnahmemenge von 500 mg Flavonoide pro Tag. Ein besonders starker Zusammenhang zwischen der Flavonoid-Einnahme und der Sterblichkeit machte sich bei Rauchern und bei Personen mit einem starken Alkoholkonsum von mehr als 20 g Alkohol pro Tag bemerkbar. Dies entspricht mehr als zwei Drinks pro Tag.

Flavonoide können das Sterblichkeitsrisiko senken. Davon profitieren insbesondere Raucher und Menschen mit einem hohen Alkoholkonsum.

Bondonno NP, Dalgaard F, Kyrø C, Murray K, Bondonno CP, Lewis JR, Croft KD, Gislason G, Scalbert A, Cassidy A, Tjønneland A, Overvad K, Hodgson JM.

Flavonoid intake is associated with lower mortality in the Danish Diet Cancer and Health Cohort.
Nat Commun. 8/2019; 10(1): 3651.