

Tabelle 1: Studienergebnisse – Beeinflussung des Stoffwechsels durch den regelmäßigen Konsum von Beeren

Probanden	Intervention	Ergebnis	Quelle
<b>Erwachsene (mit Prädiabetes)</b> n = 44	12 Wochen - 900 mg oder 1800 mg eines Extraktes aus schwarzen Himbeeren	Hochdosierte Dosis des Extraktes: - Verbesserung der glykämischen Kontrolle - Entzündungsparameter ↓	An et al. 2016
<b>Frauen mit metabolischem Syndrom</b>	4 Wochen - täglich 2 Tassen mit je 25 g gefriergetrocknetem Erdbeerpulver	- Gesamt- und LDL-Cholesterol ↓ - 1 Marker für oxidativen Stress ↓	Basu et al. 2009
<b>Gesunde Männer</b> n = 10	Einmalig: Smoothie mit 200 g oder 400 g roter Himbeeren	- Flussvermittelte Vasodilatation nach 2 und 24 Stunden ↑ (= Verbesserung der Endothelfunktion)	Istas et al. 2018
<b>Patienten mit Hyperlipidämie</b> n = 28	4 Wochen - 454 g frische Erdbeeren pro Tag	- Parameter der Lipidperoxidation ↓	Jenkins et al. 2008
<b>Erwachsene mit metabolischem Syndrom</b> n = 77	12 Wochen - tägliche Einnahme von 750 mg eines Extraktes aus schwarzen Himbeeren	- Entzündungsparameter ↓ - Gesamtcholesterol ↓ - ein Parameter für die Endothelfunktion ↑	Jeong et al. 2014
<b>Gesunde Erwachsene</b> n = 20	1 Portion Cranberries	- Senkung der Adhäsionsaktivität gegenüber <i>E.coli</i> Bakterien	Liu et al. 2019
<b>Frauen mit mindestens 2 Harnwegsinfekten im vorherigen Jahr</b> n = 373	24 Wochen - 240 ml Getränk mit Cranberrysaft pro Tag	- Auftreten von Harnwegsinfektionen ↓	Maki et al. 2017
<b>Gesunde Erwachsene</b> n = 40	5 Wochen - täglich 3-mal 200 ml aus unter anderem Heidel-, Holunder-, Preisel-, Erdbeeren und schwarzer Johannisbeere	- antioxidative Aktivität im Getränk gezeigt - Gesamt- und LDL-Cholesterol ↓ - Nüchterninsulinspiegel ↓	Nilsson et al. 2017
<b>Probanden mit Bluthochdruck Grad I oder II</b> n = 102	4 Wochen - polyphenolarme Diät (≤ 2 Portionen Obst und Gemüse pro Tag und keine Beeren oder dunkle Schokolade) danach entweder 6 Portionen Obst und Gemüse und 50 g dunkle Schokolade pro Tag oder weiterhin ≤ 2 Portionen	- systolische Blutdruck ↓ - Gesamtcholesterol ↓	Noad et al. 2016

Probanden	Intervention	Ergebnis	Quelle
<b>Erwachsene mit metabolischem Syndrom</b> n = 44	6 Wochen - 2-mal täglich 22,5 g gefriergetrocknetes Blaubeerpulver in einem Smoothie	- Endothelfunktion ↑	Stull et al. 2015
<b>Gesunde Erwachsene</b> n = 10	Testmahlzeiten: A) getrocknete Datteln, Aprikosen, Rosinen oder Sultaninen allein B) Weißbrot und jeweils eine getrocknete Frucht C) Weißbrot mit 7,5 g Fructose Kontrollmahlzeit: Weißbrot	- glykämische Antwort nach Verzehr der Trockenfrüchte oder 1:1 Trockenfrüchte mit Weißbrot ↓ - keine vorteilhaften Effekte bei Fructose-Supplementation	Vigouliouk et al. 2018
<b>Gesunde Erwachsene</b> n = 11	Testmahlzeit mit - Rosinen, getrockneten Äpfeln, chinesische Datteln, Aprikose oder mit je 1x Trockenobst mit Reis oder je 1x Trockenobst mit Mandeln und Reis Kontrollmahlzeit: Reis	- Blutglukose nach Trockenobstmahlzeiten ↓	Zhu et al. 2018

↓: gesenkt, ↑: erhöht; n: Anzahl

Tabelle 2: Inhaltsstoffe verschiedener Beeren (Angaben pro 100 g)

	<b>Brombeere</b>	<b>Erdbeere</b>	<b>Himbeere</b>	<b>Johannis- beere, rot</b>	<b>Johannis- beere, schwarz</b>	<b>Stachel- beere</b>
Energie (kcal)	44	32	34	33	39	37
Fett (g)	1	0,4	0,3	0,2	0,2	0,2
Kohlenhydrate (g)	6,2	5,5	4,8	4,8	6,1	7,1
Ballaststoffe (g)	3,2	1,6	4,7	3,5	6,8	3
Eiweiß (g)	1,2	0,8	1,3	1,1	1,3	0,8
Natrium (mg)	2,4	1,4	1,3	1,6	1,7	2
Kalium (mg)	190	164	200	257	290	200
Magnesium (mg)	30	13	30	13	17	15
Calcium (mg)	44	19	40	29	46	29
Eisen (mg)	0,9	0,6	1	0,91	1,3	0,63
Zink (mg)	0,19	0,26	0,36	0,25	0,26	0,16
Vitamin C (mg)	17	57	25	36	177	35

Quelle: (Anderson 2011)

Tabelle 3: Vergleich der Nährstoffgehalte in rohen und getrockneten Cranberries und Heidelbeeren (Angaben pro 100 g)

	<b>Cranberry, roh</b>	<b>Cranberry, getrocknet</b>	<b>Heidelbeere, roh</b>	<b>Heidelbeere, getrocknet</b>
Energie (kcal)	46	308	57	317
Wasser (g)	87,3	15,8	84,2	14,8
Protein (g)	0,46	0,17	0,74	2,5
Fett (g)	0,1	1,1	0,3	2,5
Kohlenhydrate (g)	12,0	82,8	14,5	80
Ballaststoffe (g)	3,6	5,3	2,4	7,5
Zucker (g)	4,3	72,6	10,0	67,5
Calcium (mg)	8	9	6	19
Natrium (mg)	2	5	1	3
Kalium (mg)	80	49	77	214
Magnesium (mg)	6	4	6	18
Eisen (mg)	0,2	0,9	0,3	0,9
Zink (mg)	0,1	0,1	0,2	0,5
Vitamin C (mg)	14	0,2	9,7	23,8

Quelle: USDA (<https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/292?manu=&fgcd=&ds=> (16.08.2020))