

## Gesunde Heidelbeeren

Wer dreimal pro Woche Heidelbeeren isst, kann offenbar sein Risiko senken, an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Dies entdeckten britische Forscher, als sie die Daten von knapp 200 000 Personen analysierten. Ein besonders niedriges Diabetesrisiko hatten jene, die häufig Heidelbeeren zu sich nahmen, aber auch Trauben und Äpfel wiesen einen schützenden Effekt auf («British Medical Journal», online). Die Forscher vermuten, dass die in diesen Früchten enthaltenen Anthocyane für die Wirkung verantwortlich sein könnten. In Tierversuchen konnte nämlich gezeigt werden, dass diese Substanzen den Blutzuckerspiegel senken. Keinen schützenden Effekt hatte hingegen das regelmässige Trinken von Fruchtsäften. (tlu.)

