

Prickly pear – Feigenkaktus

Ein natürliches Mittel

Traditionelle Ernährung und Lebensstil gewinnen zunehmend an Bedeutung. Pima-Indianer – im Südwesten der USA – haben weltweit die höchste Diabetesvorbeugung. Sie verwenden seit langem verschiedene Bestandteile des Feigenkaktus (Opuntia) gegen Diabetes.

Das Mark des Kaktus, seine Haut sowie die Frucht werden von Einheimischen in diesem Zusammenhang konsumiert.

Im südlichen Arizona, Neumexiko und in angrenzenden Teilen von Mexiko wird Prickly pear in verschiedenen Formen genossen. In Mexiko existieren mehr als 100 Rezepte zur Zubereitung von Speisen mit Prickly pear. Viele der Zubereitungsformen sind ausgesprochen delikate.

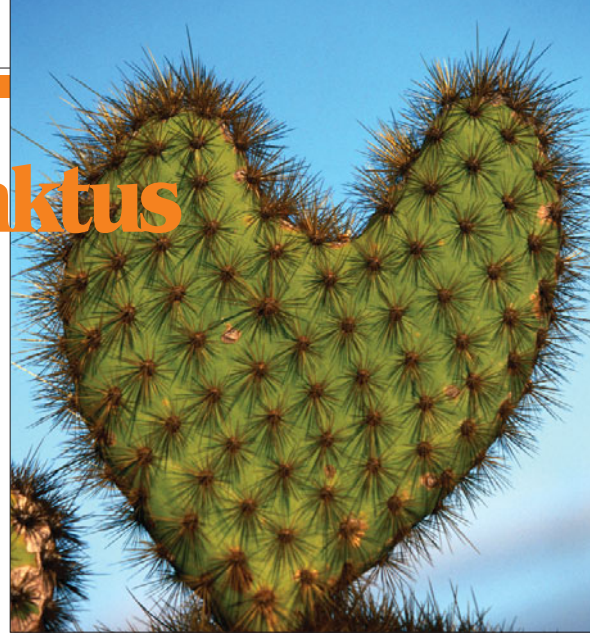
Die zarten, neuen Triebe (kleiner als 15 cm und weniger als 100 g schwer), werden immer wieder abgetrennt, was den Kaktus wiederum zu starken Neutrieben veranlasst, womit der Ertrag bei bis zu 100 Tonnen/Hektar extrem hoch und die Ernte beim mexikanischen Klima über das gesamte Jahr homogen verteilt, für die Landwirte besonders ertragreich ist.

Obwohl der Kaktus in Europa ursprünglich nicht präsent und von den Spaniern eingeführt, mittlerweile im mediterranen Raum weit verbreitet ist, wird er dort lediglich als Unkraut betrachtet und hat auf die Nahrung keinen relevanten Einfluss. Wenn überhaupt, in Form des Konsums der Kaktusfeige.

Umso weniger im mitteleuropäischen Raum, obwohl hier die Zucht in Gärtnereien möglich wäre und auch durchgeführt wird. Lediglich als Konserve oder als Nopalkapsel (diätetisches Nahrungsmittel) ist er erhältlich.

Experimentell wurde ein Anstieg der LDL-Rezeptoren nachgewiesen. Der dauerhafte Konsum von Prickly pear führt zu einer Verkürzung der Ausscheidungshalbwertszeit der LDL von über 10% und steigert die LDL-Rezeptoren um mehr als 25%. Ein Effekt auf die Resorption hingegen ist bislang nicht belegt.

Die regelmäßige Zufuhr von Prickly pear verbessert die Glukosetoleranz, reduziert Glukose, hat aber kaum Einfluss auf einen normalen Glukosestoffwechsel. Darüber hinaus kann



ein signifikanter, etwa 10%iger Effekt auf die Senkung des Gesamtcholesterins und etwa eine 15%ige Senkung des LDL-Cholesterins registriert werden, während HDL und Triglyzeride keinen signifikanten Einfluss zeigen. Dieser lipidsenkende Effekt wurde sowohl bei Patienten mit familiärer Fettstoffwechselstörung als auch bei Stoffwechselgesunden nachgewiesen. Darüberhinaus wird die Plättchenfunktion signifikant günstig beeinflusst. Prickly pear übt eine ausgesprochen starke antioxidative Wirkung aus, die einerseits in einer verminderten Modifizierbarkeit von Lipoproteinen, andererseits in signifikanter Verminderung der im Rahmen der LDL-Oxidation entstehenden Isoprostane ihren Niederschlag findet.