

Wednesday, March 15, 2006

### Heuschnupfen durch Carotin

Letztes Jahr um diese Zeit hatet der Heuschnupfen bei den meisten Leuten schon zugeschlagen. Dieses Jahr ist dank des Wetters wohl alles etwas spä́ter dran, Zeit also, nochmal schnell die Ernãhrungsgewohnheiten zu ã¼erprã¼fen: Fo

cher des Departments of Public Health in Fukuoka (Japan) untersuchten an 1000 Frauen den Zusammenhang von Ernahrung und Pollenallergie. Es zeigte sich, daã ein erhãhter Verzehr von kalzium-, magnesium- und phosphorhaltigen Nahrungsmitteln das Heuschnupfenrisiko senkt, wãhrend es bei einem Speisezettel mit viel Beta-Carotin (Mãhren, Aprikosen, Tomaten) ansteigt. Vitamin C und E hatten keinen Einfluss. -- Quelle: Die WELT Leider erãhrt man in diesem Text nicht, wie sich die Versuchspersonen ansonsten ernãhrten, und wie es mit Kreuz- und anderen Allergien bei den Untersuchten aussieht... ich habe zum Beispiel festgestellt, daã ein Verzicht auf Getreideprodukte (Weizen, Roggen!) meine Probleme mit Grãserpollen erheblich vermindert. Interessant finde ich, daã Vitamin C bei der Studie keinen Einfluss hatte - Vitamin C wirkt nãmlich im Kãrper wie ein Antihistamin. Auch hier: Von welchen Dosen da wohl die Rede ist?

Posted by Ishtar in Vermischtes at 08:15