

Neue Studie: Ameisen- und Insekten-Konsum schützt vor Krebs

Aktualisiert am 17. Juli 2019

Reduziertes Krebsrisiko durch den Konsum von Insekten?

Werden wir in Zukunft Ameisen und andere Insekten essen, um uns vor der Entstehung von Krebs zu schützen? Forschende fanden jetzt heraus, dass Ameisen, Heuschrecken, Grillen und andere Insekten Antioxidantien enthalten, welche das Krebsrisiko reduzieren können.

Bei der aktuellen Untersuchung der University of Teramo wurde festgestellt, dass einige Insekten wichtige Antioxidantien enthalten, welche vor der Entstehung von Krebs schützen können. Die Ergebnisse der Studie wurden in der englischsprachigen Fachzeitschrift „[Frontiers in Nutrition](#)“ veröffentlicht.



Ameisen und andere Insekten enthalten hohe Mengen an Antioxidantien, welche das Risiko für Krebserkrankungen reduzieren können. (Bild: claffra – fotolia)

Was sind freie Radikale?

Sogenannte Antioxidantien sind wichtig für die Reduzierung von chemischen Reaktionen im Körper, die freie Radikale produzieren, von denen angenommen wird, dass sie das Risiko für [Krebs](#) erhöhen. Freie Radikale wurden auch mit einem höheren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und [Diabetes](#) in Verbindung gebracht. Antioxidantien sind in Insekten und einer Reihe von verschiedenen Lebensmitteln enthalten, einschließlich Obst und Gemüse. Lebensmittelexperten sind schon länger der Meinung, dass Verbraucher in westlichen Ländern in den kommenden Jahrzehnten damit beginnen müssen, Insekten in ihre [Ernährung](#) einzubeziehen.

Insekten liefern Eiweiß, Fettsäuren, Mineralien, Vitamine und Ballaststoffe

Die Forschenden stellten fest, dass viele Insekten nach dem Zermahlen die mehrfache Konzentration der Antioxidantien aufwiesen, die in Orangensaft oder Olivenöl enthalten ist, zwei der am häufigsten empfohlenen Substanzen zur Begrenzung freier Radikale. Wasserlösliche Extrakte von Heuschrecken, Seidenraupen und Grillen wiesen die höchsten Konzentrationen von Antioxidantien auf. Die Konzentration waren fünfmal höher als in frischem Orangensaft. Heuschrecken, schwarze Ameisen und Mehlwürmer enthalten die höchsten Gehalte an Polyphenolen mit besonderem antioxidativen Potenzial, berichten die Autoren der Studie. Fettlösliche Extrakte von Seidenraupen und Riesenzikaden hatten eine doppelt so hohe antioxidative Wirkung wie Olivenöl. Die Ergebnisse zeigen, dass essbare Insekten eine hervorragende Quelle für Eiweiß, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe, [Vitamine und Mineralien](#) sind.

Ernährungsgewohnheiten sollten angepasst werden

Mindestens zwei Milliarden Menschen, ein Viertel der Weltbevölkerung, konsumiert regelmäßig Insekten, berichten die Forschenden. Dies sollte auch die Menschen in westlichen Ländern zu einer

Ernährungsumstellung motivieren. Ernährungsgewohnheiten sollten angepasst werden, um den Gehalt an Antioxidantien zu erhöhen. Für die neue Studie untersuchten die Forschenden eine Reihe von bereits im Handel erhältlichen essbaren Insekten und Wirbellosen, um die antioxidative Aktivität festzustellen. Ungenießbare Teile wie Flügel und Stacheln wurden entfernt, dann wurden die Insekten zermahlen und für den Verzehr vorbereitet. (as)

Alexander Stindt

Carla Di Mattia, Natalia Battista, Giampiero Sacchetti, Mauro Serafini: Antioxidant Activities in vitro of Water and Liposoluble Extracts Obtained by Different Species of Edible Insects and Invertebrates, in *Frontiers in Nutrition* (Abfrage: 15.07.2019), [Frontiers in Nutrition](#)

„Alltagswunden einfach an der Luft trocknen und heilen lassen“ – das hat uns Oma immer gelehrt. Doch das ist inzwischen nicht mehr aktuell! Denn heute weiß man, dass Wunden besser heilen, wenn sie intensiv befeuchtet werden. Wie das am besten geht, lesen Sie hier.