

nutrition-press

Fachzeitschrift für Mikronährstoffe

So klar wie dieser Himmel ist
unsere Gesundheit leider nicht

190 Millionen
Krankheiten und Risiko-
gruppen in Deutschland



ALARM!

Antwort: Prävention,
Prävention, Prävention ...

Mikronährstoffe

Vitalstoffe

Nahrungsergänzungsmittel

Hersteller und Vertriebe

Mit Nahrungsergänzungsmitteln
können Sie *gesund älter werden!*



Feigenkaktus

Nach der Entdeckung der „Neuen Welt“ durch Kolumbus wurde der Feigenkaktus im 16. Jahrhundert von den spanischen Eroberern nach Europa eingeführt und von hieraus im ganzen Mittelmeerraum verbreitet. Der Feigenkaktus fühlt sich vorwiegend in trockenen Regionen, sowie bei mediterranem und tropischem Klima wohl. Heutzutage wächst der Feigenkaktus hauptsächlich in den südwestlichen Regionen der Vereinigten Staaten, in Mexiko, im Mittelmeerraum und in Afrika. Der Kaktusstrauch wächst baumartig und erreicht Wuchshöhen zwischen 1 bis 6 Metern. Die länglichen Früchte, sowie die grünen, ovalen Sprossen (Kladodien), sind stachelig und tragen Widerhaken mit borstenartigen Dornen, die sogenannten Glochiden. Die süßen Früchte sind grün, gelb oder rot gefärbt und enthalten je nach Sorte wenige bis viele Samen.^[2, 3, 4, 5]

Der Feigenkaktus (*Opuntia ficus indica*) gehört zur Familie der Kakteengewächse (Cactaceae) und ist eine tropische Pflanzenart, die ihren Ursprung in Mexiko hat. Die Gattung *Opuntien* ist eine der artenreichsten und umfasst etwa 300 Arten.^[1]

In unserer modernen Welt finden die wahren Allerkönner zunehmende Aufmerksamkeit. Ihr Reichtum an wertvollen Nährstoffen kann einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit leisten.

Das Fruchtfleisch des Feigenkaktus, auch Kaktusfeige genannt, zeigt entwässernde Eigenschaften und trägt zur Regulierung der Verdauung bei. Die Frucht



Foto: Mushi - stock.adobe.com



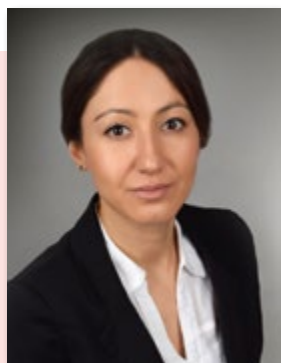
Foto: Sciseti/Alfio - stock.adobe.com

enthält einen großen Anteil an löslichen sowie unlöslichen Ballaststoffen. Diese absorbieren Wasser und verbessern so den Transport der Nahrungsmittel durch den Verdauungstrakt. Durch die geförderte Verdauung können Schadstoffe, sowie Gifte schneller aus dem Körper transportiert werden. Auch gegen Fettleibigkeit soll der Feigenkaktus Abhilfe schaffen, in dem die Ballaststoffe die Aufnahme der Nahrungsmittel ins Blut verzögern und somit das Sättigungsgefühl verlängern.^[1, 6]

Neben der Frucht, sind auch die Sprossen zum Verzehr geeignet und werden als Gemüse verzehrt. Die Früchte werden roh, die Sprossen dagegen gebraten, gekocht oder als Salat zubereitet. Aus der Kaktusfeige werden weitere Produkte wie Säfte, Käse, Honig, Gelees, Wein, Branntwein, Keimöl oder Alkohol hergestellt.^[1, 6]

Schon die amerikanischen Ureinwohner nutzten diese Kulturpflanze für vielerlei Zwecke, aber hauptsächlich als Lebensmittel, Futtermittel, zur natürlichen Farbstoffproduktion und in der Medizin. Als traditionelle Heilpflanze werden diese Früchte noch immer bei der Behandlung von Krankheiten wie Asthma, Diabetes, Geschwüren und bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt.^[2, 4]

Der Feigenkaktus besitzt jede Menge antioxidative Inhaltsstoffe, wie Ascorbinsäure, Carotinoide, L-Glutathion, Cystein und Taurin. Daneben stellen die enthaltenen Flavonoide Kaempferol, Quercetin und Isorhamnetin eine erhöhte antioxidative Wirkung dar, die aufgrund ihrer chemischen Polyphenol-Struktur die Körperzellen vor schädlichen freien Radikalen schützen. Zudem werden dem Feigenkaktus antivirale und entzündungshemmende Eigenschaften zugeschrieben.^[1, 4, 6]



Autorin

Gülü Davarci

Dipl. Chemikerin
Naturwissenschaftlerin

Literatur

- [1] J. Magloire Feugang, P. Konarski, D. Zou, F. C. Stintzing, C. Zou: Nutritional and medicinal use of Cactus pear (*Opuntia* spp.) cladodes and fruits. *Front Biosci.* 2006, 11, 2574-89.
- [2] Vilà, Montserrat (2009). In book: Handbook of alpine species in Europe, Chapter: *Opuntia ficus-indica*.
- [3] Z. Bouzoubaa, Y. Essoukrati, S. Tahrouch, A. Hatimi, S. Gharby, H. Harhar: Photochemical study of prickly pear from southern Morocco. *Journal of the Saudi Society of Agricultural Sciences* 2016, 15, 155-16.
- [4] A. T. Serra, J. Poejoa, A. A. Matias, M. R. Bronze, C. M. M. Duarte: Evaluation of *Opuntia* spp. derived products as antiproliferative agents in human colon cancer cell line (HT29). *Food Research International* 2013, 54, 1, 892-901.
- [5] B. Matthäus, M. M. Özcan: Habitat effects on yield, fatty acid composition and tocopherol contents of prickly pear (*Opuntia ficus-indica* L.) seed oils. *Scientia Horticulturae* 2011, 131, 95-98.
- [6] <https://bessergesundleben.de/gesundheitsfoerdernde-eigenschaften-des-feigenkaktus/>
Gesundheitsfördernde Eigenschaften des Feigenkaktus (02.07.2019)
- [7] <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/inhalt-28-2004/pharm3-28-2004/>
Der Feigenkaktus Nopal als Antidiabetikum, von Thilo Bertsche, Uta Müller und Martin Schulz, Berlin (02.07.2019).
- [8] Domínguez López A.: Use of the fruits and stems of the prickly pear cactus (*Opuntia* spp.) into human food. *Food Sci Technol Int* 1995, 1, 65-69.
- [9] <http://kaktusfeigenkernöl.com/> (02.07.2019)

Der Feigenkaktus beinhaltet neben hohen Vitamin C-Gehalten auch in hohen Anteilen Magnesium und Calcium als Mineralstoffe. Außerdem sind Kalium, Natrium, Vitamin A, B, K, Riboflavin, Aminosäuren, Proteine sowie geringe Mengen an Eisen und Mangan weitere Inhaltsstoffe des Feigenkaktus. Er stärkt das Immunsystem und aufgrund der enthaltenen Mineralstoffe und Aminosäuren, trägt er zur Leberreinigung bei.^[1, 6]

Ein weiterer besonderer Effekt des Feigenkaktus ist, den tierexperimentellen Studien und Patientenberichten zufolge, seine hypoglykämische Wirkung zur Regulierung der Zuckerkonzentration im Blut, weshalb der Verzehr des Feigenkaktus für Diabetiker empfohlen wird. Außerdem zeigt die Aufnahme der Kaktusfeige eine gesteigerte Insulinsensitivität, d. h. der Transport von Glukose zu den Körperzellen wird verbessert.^[1, 6, 7, 8]

Auch der Schönheitsindustrie blieb der Feigenkaktus nicht verborgen und vor allem sein Kaktusfeigenkernöl findet in vielen Kosmetika wie in Cremes und Haarpflegemitteln Verwendung. Das Kaktusfeigenkernöl ist reich an ungesättigten Fettsäuren und weist einen hohen Gehalt an Linolsäure auf, die als essenzielle Fettsäure vom Organismus für verschiedene Stoffwechselprozesse benötigt wird. Zudem werden dem Öl hautstraffende, feuchtigkeitserhaltende und restrukturierende Eigenschaften zugeschrieben.^[9]

Der Feigenkaktus, sowie seine Frucht bieten einen dem ernährungsphysiologischen Nutzen hinausgehenden gesundheitlichen Wert. Die gesundheitsfördernden Effekte wurden in zahlreichen Studien untersucht. Durch seine vielfältigen Inhaltsstoffe zeigt der Feigenkaktus antioxidative, antivirale, entzündungshemmende, antidiabetische, immunfördernde sowie cholesterinsenkende Eigenschaften.^[1] «