

ROT RUND UND GE

Die Tomate, die Kolumbus aus dem alten Mexiko nach Europa brachte, hat ungeahnte gesundheitliche Wirkungen: Sie soll vor Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs ebenso schützen wie vor schlechter Laune.

Sie sind das Herzstück der Mittelmeerdiät: Tomaten. Ob als Salat, als Soße, als Saft oder Mark – die roten Früchte behalten auch beim Kochen noch einen wichtigen Teil ihrer gesunden Wirkung. Immerhin kommen in Italien, wo die Menschen sechsmal pro Woche Tomaten essen, Magen- und Darmkrebs um 60 Prozent seltener vor als anderswo. Die Tomate rückt heute zum Anti-Krebs-Nahrungsmittel Nummer eins auf.



Paradiesäpfel, wie Tomaten in Österreich genannt werden, enthalten besonders viele Wirkstoffe, die vor Krebs und Kreislaufkrankheiten schützen, das Immunsystem stärken, unsere Nervenzellen gesund erhalten und sogar für gute Laune sorgen. Vom Vitamin C über Betacarotin, P-Kumarin, Chlorogensäure und Phytoalexine bis hin zum mächtigsten Wirkstoff, dem Lycopin. Dieser Stoff gilt als stärkster sogenannter Radikalfänger aus der Pflanzenwelt und kann freie Radikale (aggressiven Sauerstoff) im Organismus unschädlich machen und dadurch die Zellmembranen schützen. Solche Radikale sind sehr reaktionsfreudige Molekültrümmer, die menschliche Zellen und deren Erbanlagen schädigen können.

Wissenschaftler nehmen an, dass freie Radikale eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von Arteriosklerose, Herzinfarkt, Arthritis und Krebs spielen. Laut dem nationalen Krebsinstitut der

USA verringert der Verzehr von Tomaten vor allem das Risiko für Prostata-, Lungen- und Magenkrebs. Eine Ärztengruppe aus Boston hat die Kombination einer Tomatendiät mit einer Laserbehandlung zur Therapie verstopfter Blutgefäße als europäisches Patent angemeldet. Herzpatienten müssen dabei eine Woche lang Tomaten und Karotten essen. Die Karotinoide aus Tomaten und Möhren, vor allem das Lycopin, lockern die Gefäßablagerungen bei Arteriosklerose so weit, dass diese mit dem Laser unschädlich abgetragen werden können.

Wie vielfältig die Wirkungen der Tomate sind, zeigen ein paar Beispiele:

- ▶ Vier Tomaten am Tag decken zwei Drittel des Tagesbedarfs an Vitamin C.
- ▶ Der hohe Gehalt an Kalium ist wichtig für den Wasserhaushalt und die Zellgesundheit.
- ▶ B-Vitamine schützen Nerven und Gehirnzellen.
- ▶ Selen ist wichtig für ein starkes Immunsystem.
- ▶ Reife Tomaten enthalten Tyramin, das die Stimmung beflügelt und schlechte Laune vertreibt.

Wissenschaftler der Universität von Illinois haben herausgefunden, dass der Krebschutz der Tomaten am stärksten ist, wenn nicht einzelne Wirkstoffe eingenommen, sondern ganze Tomaten verzehrt werden. Nach einer Untersuchung am Krebsforschungsinstitut in Detroit, USA, wurden jedoch

Eine gesunde Beilage zu Fleisch, Fisch oder Nudeln: Zur allgemeinen Senkung des Krebsrisikos empfehlen Wissenschaftler der Tufts-University in Boston, USA, folgendes Rezept: Fünf Tomaten in kleine Stücke schneiden, mit einem Teelöffel Öl in einem Topf bei kleiner Hitze zehn Minuten schmoren lassen. Würzen und abschmecken.





SUND

selbst nach der Einnahme von Lycopin in Form von Softgel-Kapseln Anzeichen von Rückbildung und abnehmender Bösartigkeit von Krebserkrankungen beobachtet. Allerdings hat die aktuellste umfangreiche Studie in den USA keinen positiven Zusammenhang zwischen Lycopin und Prostatakrebs ergeben. Deshalb raten Experten, Lycopin in Form von Nahrungsergänzungsmitteln nicht in hohen Dosierungen einzunehmen. Ihr Apotheker wird Sie gern fachkundig beraten. Die durchschnittliche Lycopin-Aufnahme der Menschen liegt bei 8,3 Milligramm täglich. Wissenschaftler schätzen den Tagesbedarf auf das Doppelte.

Das Lycopin wird durch Kochen nicht zerstört, wohl aber die empfindlichen Vitamine und ein Teil der übrigen Vitalstoffe. Aus gekochten Tomaten kann der Körper – vor allem wenn Olivenöl im Spiel ist – sogar mehr Lycopin aufnehmen als aus rohen, da durch das Erhitzen die pflanzlichen Zellstrukturen aufgebrochen werden und Lycopin freigesetzt wird. Deshalb enthalten rohe Tomaten 9,3 mg pro 100 g Früchte, konzentriertes Tomatenmark hingegen 55,5 mg. Zudem bewirken gekochte Tomaten, dass Cholesterin weniger oxidiert, das heißt, nicht in die gefährliche Cholesterin-form verwandelt wird. Konsequenz: Essen Sie Tomaten – mal gekocht und mal roh. Hauptsache, Sie essen welche. ●

Norbert Treutwein

Unser Autor, ein erfahrener Medizinerjournalist, war Chefredakteur verschiedener medizinischer Fachzeitschriften



SPEICK MEN

Der unvergleichliche herb-frische Speick-Duft wurde exklusiv für die Speick Men-Naturkosmetik kreiert. Ausgesuchte Pflegestoffe verwöhnen auch empfindlichste Männerhaut.

www.speick.de