

Tomatenmark gegen Arteriosklerose

Karotinoide üben als Vitamin-A-Vorstufe und Antioxidantien **schützende Effekte** aus, so zum Beispiel **gegen Atherosklerose** und altersabhängige **Maculadegeneration** (Verlust des zentralen Sehens).

Fehlten Karotinoide in der Natur, so wäre die Welt ziemlich farblos. So sind Karotinoide als sekundäre Pflanzenstoffe für die Färbung von Obst und Gemüse zuständig.

Fehlten Karotinoide in unserer Nahrung, so würde das Leben schwarz aussehen. Denn als entscheidende Vitamin-A-Vorstufe sind Karotinoide unentbehrlich für das Sehen.

Zwei wichtige und in Studien untersuchte Vertreter aus der Gruppe der Karotinoide sind das Lutein und das Lycopin.

Lutein

Lutein wird in das Pigmentepithel der Netzhaut eingebaut. Dort wirkt es als extremer Lichtfilter und schützt so die **Netzhaut** vor Lichtschäden durch UVA-Licht und freien Radikalen.

Studien konnten zeigen, daß die vermehrte Zufuhr von Lutein bei Patienten mit altersabhängigem Verlust des zentralen Sehens eine Zunahme der Pigmente in der Netzhaut bewirkte und auch eine deutliche Verbesserung der Sehkraft.

Weiterhin ergaben Untersuchungen, daß reichlicher Verzehr von Lutein der Entwicklung einer solchen altersabhängigen Maculadegeneration vorbeugen kann. So zeigten Studien eine relativ vermindertes Risiko für diese Erkrankung der Augen bei reichlichem Verzehr von Karotinoiden.

Lutein ist reichlich in **Spinat, Mais** und **Eiern** enthalten. Die empfohlene Tagesmenge beträgt 10 mg Lutein. Gegebenenfalls ist nach individueller Beratung durch den Hausarzt eine nahrungsergänzende Zufuhr in Form von Tabletten zu erwägen.

Lycopin

Lycopin, ein weiteres Karotinoid, das sich reichlich in **Tomaten** findet, fängt freie Radikale im Blut ab. Besonders senkt Lycopin das **oxidierte LDL-Cholesterin** („schädliches Cholesterin“) und wirkt damit einer Atherosklerose an Herz und Gehirn entgegen. Lycopin findet sich reichlich in Tomaten und kann von uns mit der Nahrung am besten aus der verarbeiteten Tomate (zerkleinert, gekocht etc.) aufgenommen werden.

In einer Studie erhielten Probanden Lycopin in Form hochdosierter Tomatenprodukte. Hierunter verminderte sich die Gefäßwanddicke deutlich.

In der seit 10 Jahren laufenden EPIC-Studie wurde in einer Zwischenanalyse festgestellt, daß vermehrte Zufuhr von **Lycopin** das **Prostatacarcinom-Risiko senken** kann. Diese in mehreren europäischen Ländern noch für weitere 10 Jahre andauernde Studie untersucht Zusammenhänge zwischen Ernährung und chronischen Krankheiten wie zum Beispiel Krebs.

Ihre HAUSARZT PRAXIS

Dr. Beate Henschel

Doris Hammermeister - Bettina Ottmann