

Schützt Lycopin aus Tomaten tatsächlich vor Prostatakrebs?



Tomaten sind leicht verdaulich und das mit Abstand beliebteste Gemüse der Deutschen. Sie enthalten Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe – hiervon vor allem das Lycopin. Es gehört zu den Carotinoiden und weist Eigenschaften auf, die Krebs vorbeugen und entgegenwirken können. Prostatakrebs ist hingegen trauriger Spitzenreiter unter den Tumoren bei Männern in Deutschland.

Noch 2007 wurde angenommen, dass der Verzehr von Tomaten auf Grund ihres roten Farbstoffs – dem Lycopin – vor Prostatakrebs schützen kann. Besonders galt dies für verarbeitete Produkte wie Tomatensaft, Tomatensoße und Ketchup. Durch das Erhitzen der Tomaten kann das Lycopin nämlich vom Körper in deutlich größeren Mengen aufgenommen werden. Nach Auswertung der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und Daten des *World Cancer Research Fund* (ein globales Netzwerk von Wissenschaftlern zur Förderung der Krebsprävention) gehört Lycopin seit 2014 nicht mehr zu den Substanzen, die wahrscheinlich vor Prostatakrebs schützen können. Solche Veränderungen in wissenschaftlichen Aussagen können irritieren, weshalb wir uns das genauer anschauen werden.

Wissenschaftliche Empfehlungen entstehen aufgrund der aktuellen Datenlage, d.h. es wird geprüft, was es für Studien gibt, nach welchen Kriterien diese Studien durchgeführt wurden, wie gut die statistische Aussagekraft ist und schließlich, ob sich daraus eine allgemeine Empfehlung für die gesamte Bevölkerung oder für spezielle Zielgruppen ableiten lässt. Es ist wichtig die Gesamtheit der Daten einzubeziehen, denn wissenschaftliche Studien sind immer unterschiedlich: Sie untersuchen unterschiedliche Bevölkerungsgruppen – Alte, Junge, Frauen, Männer, Gesunde, Kranke, Sportliche, etc.–, haben unterschiedliche Fragestellungen, unterschiedlich viele Teilnehmer, unterschiedliche Analysemethoden im Labor, und anderes mehr. Und zu guter Letzt ernähren wir uns auch ganz vielfältig, und über das ganze Leben gesehen verändert sich unser Essverhalten immer wieder. So viele Faktoren spielen eine Rolle dabei, dass es schwierig ist, definitiv zu sagen, dass ein ganz bestimmter Inhaltsstoff vor einer ganz bestimmten Krankheit schützt. Große Studien, die viele Menschen über lange Zeiträume

hinweg beobachten, immer wieder Daten zu Gesundheit und Ernährungsverhalten abfragen, liefern häufig wichtige Anhaltspunkte, können aber keine Zusammenhänge beweisen. Deshalb werden die erhaltenen Hypothesen in kleineren so genannten Interventionsstudien überprüft, ob sich im Körper etwas verändert, wenn z.B. gezielt viele oder aber gar keine Tomatenprodukte von den Teilnehmern der Studie verzehrt werden. Dies kann Hinweise zu Mechanismen liefern und den Zusammenhang erhärten. In Bezug auf Tomaten und Lycopin wurden solche Studien bereits durchgeführt. Auch wenn noch weitere Studien benötigt werden, gibt es erste interessante Ergebnisse.

Die Daten weisen darauf hin, dass das durch den Verzehr von Tomatenprodukten aufgenommene Lycopin, wahrscheinlich im Zusammenwirken mit anderen Inhaltsstoffen der Tomate, eine schützende Wirkung haben kann. Rein als Nahrungsergänzung, scheint isoliertes Lycopin diese Wirkung nicht zu entfalten.

Hinzu kommt, dass immer mehr Messungen und Daten zeigen, dass es nicht nur eine Art von Prostatakrebs gibt. Auch ist jeder Mensch individuell – bei manchen finden sich nach dem Verzehr derselben Menge von Tomatenprodukten sehr hohe Lycopinwerte im Blut, bei anderen nur geringe. Diese Erkenntnisse haben dazu beigetragen, dass es momentan keine allgemeine Empfehlung für die Aufnahme von Lycopin zum Schutz vor Prostatakrebs gibt, da weitere Studien und differenziertere Analysen benötigt werden. Dennoch gilt weiterhin, dass Tomaten und Tomatenprodukte wichtige Nährstoffe liefern und die Gesundheit unterstützen.

Bis die Daten deutlicher nachweisen, für wen ein hoher Tomatenkonsum besonders günstig ist, gilt die einfache und immer gute Devise: „Essen Sie viel Gemüse, denn das fördert die Gesundheit“. Essen Sie farbenfrohes Gemüse, wechseln Sie die Sorten und die Zubereitungsart – mal roh, mal gekocht – und greifen Sie zu den Produkten der Saison und Ihrer Region.

Vorschläge, wie Sie die Vielfalt mit Tomaten genießen können finden Sie auf unserem Blog unter [„Getrocknete Tomaten – genial & gesund“](#), [„Selbst eingelegte Tomaten“](#) und [„Brokkoli-Tomaten-Gemüse – auf die 100 % leckere Art“](#).