

## Kohlrabi – typisch deutsch



Kohlrabi war bereits bei den Römern bekannt und wird seit dem 16. Jahrhundert erfolgreich in Deutschland angebaut. Aus heimischem Anbau ist er von Frühling bis in den Herbst hinein erhältlich [1].

Typisch deutsch ist die Knolle deshalb, weil in keinem anderen Land so viel Kohlrabi verzehrt wird wie in Deutschland. Rund 1 kg sind es pro Kopf und Jahr; das macht uns so schnell keiner nach. Schade

eigentlich, denn Kohlrabi enthält zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe wie zum Beispiel Magnesium, Calcium, Selen, Folsäure und Vitamin C [2]. Diese sind auch reichlich in den Blättern vorhanden. Junge, kleinere Blätter können für den extra Vitaminkick deshalb ruhig mitverarbeitet werden.

## **Ernährung und Gesundheit**

Kohlrabi enthält wie alle Kohlsorten viel Vitamin C, der Klassiker zur Vorbeugung gegen Erkältungen (s.a. Blogartikel „[Gemeinsam stark in der kalten Jahreszeit](#)“) [3]. Bereits 100 g Kohlrabi decken gut 60 % unseres täglichen Vitamin C-Bedarfs [4].

Für Krebspatienten ist eine ausreichende Nährstoffversorgung besonders wichtig. Der Kohlrabi trägt mit seinen vielen wertvollen Inhaltsstoffen spielend zu einer nährstoffreichen Ernährung bei.



Das im Kohlrabi enthaltene Selen spielt hierbei eine entscheidende Rolle, denn die Versorgung mit diesem Spurenelement kann bei verschiedenen Tumorerkrankungen (sowohl während als auch nach der Therapie) beeinträchtigt sein [5]. Studienergebnisse lieferten Hinweise darauf, dass die Einnahme von Selen den Verlauf einer Krebserkrankung günstig beeinflussen kann, dies gilt speziell für Prostata-, Lungen- und Kolorektaltumoren [6].

Zudem zeigten diverse andere Studien, dass eine optimale Versorgung mit Selen die Nebenwirkungen der Chemo- oder Strahlentherapie vermindern kann, ohne diese zu beeinträchtigen [5]. Gerade bei Krebspatienten dürfen deshalb gerne mehr und reichlich selenhaltige Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen. Weitere gute Selenquellen sind beispielsweise Paranüsse, Fisch, Fleisch und Eier [4].

Die in allen Kohlarten enthaltene Klasse sekundärer Pflanzenstoffe, die Glucosinolate oder „Senföle“, wirken unter anderem antioxidativ und immunmodulierend [7]. Zudem werden Glucosinolate mit einem

verringertem Risiko für bestimmte Krebserkrankungen in Verbindung gebracht [7]. So ist eine erhöhte Aufnahme an Kohlgemüse (s.a. Blogartikel „[Gemüsekohl](#)“) mit einem verringerten Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken, assoziiert [8]. Auch das Risiko für Lungenkrebs scheint durch einen erhöhten Verzehr von Kohlgemüse reduziert zu werden [9].

## **In der Küche**



Egal ob roh oder gegart, als Salat oder als Gemüsebeilage serviert – der Kohlrabi überzeugt mit seinem angenehm würzigen und leicht nussigen Geschmack. Im Vergleich zu den anderen Kohlsorten ist Kohlrabi deutlich leichter verdaulich. Die enthaltenen Ballaststoffe tun unserem Darm zusätzlich gut. Sie tragen zu einer regelmäßigen Verdauung bei, so dass die grüne Knolle der ideale Kohl für Patienten mit Darmbeschwerden ist.

Am besten verwenden Sie ihn so frisch wie möglich, er hält sich jedoch auch im Kühlschrank etwa eine Woche – entfernen Sie hierzu am besten vorher die Blätter und wickeln Sie ihn in ein feuchtes Tuch.

Freuen Sie sich auf ein schmackhaftes Kohlrabi-Rezept am nächsten Montag.

## **Unsere bisherigen Rezepte mit Kohlrabi:**

[Skrei mit Miso und Kohlrabi](#) – ein Rezept von Tohru Nakamura

[Senfgemüse mit gekochtem Rindfleisch](#) – ein Rezept von Herbert Hintner

## **Quellen:**

1. Nüssler V. Stark gegen Krebs – Wie Sie mit der richtigen Ernährung vorbeugen, die Heilung unterstützen und neue Kraft schöpfen. München: Christian Verlag; 2017.
2. U.S. Department of Agriculture – Agricultural Research Service. FoodData Central Search Results: Kohlrabi, raw; 2019. <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/168424/nutrients>.
3. Carr AC, Maggini S. Vitamin C and Immune Function. *Nutrients* 2017;9.

4. Biesalski HK, Grimm P, Nowitzki-Grimm S. Taschenatlas der Ernährung. Stuttgart: Georg Thieme Verlag; 2020.
  5. Gröber U, Holzhauser P, Kisters K, Holick MF, Adamietz IA. Micronutrients in Oncological Intervention. *Nutrients*2016;8:163.
  6. Reid ME, Duffield-Lillico AJ, Slate E, et al. The Nutritional Prevention of Cancer: 400 Mcg Per Day Selenium Treatment. *Nutrition and Cancer* 2008;60:155–63.
  7. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkung auf die Gesundheit – Eine Aktualisierung anhand des Ernährungsberichts 2012; 2012. <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/sekundaere-pflanzenstoffe-und-ihre-wirkung/>.
  8. Liu B, Mao Q, Cao M, Xie L. Cruciferous vegetables intake and risk of prostate cancer: a meta-analysis. *Int J Urol*2012;19:134–41.
  9. Knasmüller S. Krebs und Ernährung – Risiken und Prävention – wissenschaftliche Grundlagen und Ernährungsempfehlungen. Stuttgart: Georg Thieme Verlag; 2014.
-