



Dörrpflaumen (Trockenpflaumen) schützen vor Darmkrebs

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 30 Juni 2020

Natürlich gibt es keine Anti-Krebs-Ernährung, so predigt man uns ständig. Interessanterweise aber werden immer mehr Studien veröffentlicht, die zeigen, dass dieses und jenes Lebensmittel vor Krebs schützen kann.

Dörrpflaumen gehören in die Anti-Krebs-Ernährung

Wie wichtig ein gesunder Darm und eine gesunde Darmflora für die Gesundheit und die Abwehrkraft sind, weiss man längst. Doch nicht immer weiss man, welche Lebensmittel die Verdauungsorgane nun besonders positiv beeinflussen. Fermentierte Lebensmittel (Sauerkraut,

Brottrunk, Combi Flora) gehören zweifelsohne dazu. Auch Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an löslichen [Ballaststoffen](#) sowie Lebensmittel mit hohem [Chlorophyllgehalt](#).

Trockenpflaumen schützen Darm und Darmflora

Wissenschaftler der *Texas A&M University* und der *University of North Carolina* haben jetzt (September 2015) herausgefunden, dass auch Dörripflaumen (getrocknete [Pflaumen](#)) zu diesen Lebensmitteln gehören, die sich äusserst günstig auf die Darmflora auswirken können. Dörripflaumen – so die Forscher – fördern die Gesundheit jener [Darmbakterien](#), die ihrerseits wieder den Darm schützen und das Darmkrebsrisiko reduzieren.

Gemäss der *American Cancer Society* ist Darmkrebs die zweithäufigste krebsbedingte Todesursache in den USA. Allein im Jahr 2015 erwartet man in den Vereinigten Staaten 49.700 Todesfälle durch Darmkrebs. In Europa sieht es im Verhältnis ganz ähnlich aus.

Lenkung der Darmflora: Wichtige Therapiekomponente bei Krankheiten

Viele wissenschaftliche Studien haben bereits ergeben, dass die persönliche Ernährung sowohl den Stoffwechsel als auch die Zusammensetzung der Darmflora massgeblich beeinflusst, sagt Dr. Nancy Turner, Professor für Ernährungswissenschaften an der *Texas A&M University*, weshalb die Lenkung der Darmflorazusammensetzung auch immer häufiger zur Vorbeugung und Therapie von Krankheiten eingesetzt wird.

Störung der Darmflora fördert Krebs

Viele Milliarden Bakterien besiedeln unser Verdauungssystem – von der Mundhöhle bis zum Enddarm – und mehr als 400 einzelne Bakterienstämme sind bereits identifiziert. Störungen der Darmflora ([Dysbakterie](#)), so ist bekannt, führen zu Entzündungsprozessen der Darmschleimhaut. Immer wiederkehrende oder gar dauerhaft bestehende Entzündungsprozesse aber fördern die Entstehung von krebsartigen Veränderungen.

Dörripflaumen schützen vor Krebs

"Unsere Untersuchungen zeigten eindeutig die antikancerogenen Eigenschaften von Dörripflaumen", erklärt Professor Turner. "Dörripflaumen enthalten phenolische Verbindungen, die vielfältige Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben. Besonders hervorzuheben ist deren

antioxidatives Potential. Auf diese Weise neutralisieren sie jene freien Radikale, die andernfalls die DNA der Zellen schädigen und so deren Umwandlung in Krebszellen fördern würden."

Zusätzlich zeigte sich, dass Dörrpflaumen zu einer höheren Zahl nützlicher Darmbakterien im gesamten Darm führen und auf diese Weise das Darmkrebsrisiko senken.

Dörrpflaumen fördern gesunde Darmbakterien

Im Vergleich zu den Probanden, die keine Dörrpflaumen erhielten, wies die Darmflora der Dörrpflaumenkonsumenten höhere Zahlen an Bacteroidetes (nützliche Bakterien) und reduzierte Mengen der sog. Firmicutes (eher ungünstige Bakterien, die auch zu Übergewicht beitragen können) auf.

Auch zeigte sich, dass die Darmschleimhaut der Dörrpflaumengruppe sehr viel gesünder war. Die Gruppe, die keine Dörrpflaumen ass, wies dagegen bereits abnormale Veränderungen an der Darmschleimhaut auf. Diese Veränderungen gelten als die ersten wahrnehmbaren Vorstufen für Darmkrebs, erklärte die Forschergruppe.

Regelmässig Trockenpflaumen essen!

Professor Turner schloss ihre Ausführungen mit den Worten, dass Dörrpflaumen ganz offensichtlich vor Darmkrebs schützen können und man mit dieser Information eine einfache Methode zur Darmkrebsprävention zur Verfügung hätte: Einfach regelmässig Trockenpflaumen essen!

Ganz nebenbei versorgen Dörrpflaumen auch mit Ballaststoffen (sie bestehen zu 10 Prozent aus Ballaststoffen), viel Eisen, [Vitamin B1](#) und [Betacarotin](#).

Wie Sie Ihre Darmflora mit hochwertigen [Probiotika](#) in die gesunde Richtung lenken können, lesen Sie hier: [Darmflora aufbauen](#)

Quellen

- Texas A&M AgriLife Communications, "Dried plums can reduce risk of colon cancer, research shows." ScienceDaily, 25. September 2015

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker