

# Brokkoli gegen Atemwegserkrankungen

Brokkoli ist gesund, das ist nichts Neues. Doch wussten Sie, dass der grüne Kohlkopf aus der Familie der Kreuzblütler selbst schweren Atemwegserkrankungen vorbeugen kann? Welche Erfolge mit dem regelmässigen Genuss von Brokkolisprossen erzielt werden können und welche Rolle der sekundäre Pflanzenstoff Sulforaphan dabei spielt, zeigt eine Studie der University of California (UCLA).

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 05. September 2019

Stand: 14. September 2019

## Sulforaphan schützt vor Atemwegserkrankungen

Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl und andere Vertreter der Familie der Kreuzblütengewächse enthalten alle einen sehr interessanten Stoff namens Sulforaphan.

Sulforaphan ist ein sekundärer Pflanzenstoff aus der Familie der Senföle bzw. Senfölglykoside, der in Zukunft eventuell als natürliche Waffe gegen Atemwegsentzündungen und daraus resultierende Krankheiten wie Asthma, allergische Rhinitis und die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) eingesetzt werden könnte.

Zu diesem Ergebnis führte ein Forschungsprojekt der *University of California* (UCLA) in Los Angeles.

Doch wie kommt es überhaupt zu solchen Atemwegserkrankungen?

## Freie Radikale verursachen Atemwegserkrankungen

Für viele entzündliche Atemwegserkrankungen werden die sogenannten freien Radikale verantwortlich gemacht. Freie Radikale sind sehr reaktive und aggressive Verbindungen, die enorme Zellschäden anrichten können, wenn sie im Übermass vorhanden sind.

Freie Radikale werden zwar mit jedem Atemzug durch die Oxidation des Luftsauerstoffs in unserem Körper gebildet, doch solange wir ausreichende Mengen an Antioxidantien besitzt, welche die freien Radikale einfangen und unschädlich machen, stellen sie keine Gefahr für unsere Zellen dar.

Ein Problem entsteht also nur dann, wenn zu wenig Antioxidantien und zu viele freie Radikale vorhanden sind. Genau diese Situation wird durch eine ungesunde, antioxidantienarme Ernährung, aber auch durch zusätzliche Faktoren wie Luftverschmutzung, Tabakrauch oder andere ungesunde Umwelteinflüsse begünstigt.

Eine ungesunde Ernährung, gepaart mit schlechter Atemluft kann folglich zu den oben beschriebenen Atemwegserkrankungen führen. Doch wie könnte Brokkoli das verhindern?

## Sulforaphan bewirkt enormen Anstieg antioxidativer Enzyme

Den veröffentlichten Studienergebnissen der Märzausgabe des Fachmagazins *Clinical Immunology* zufolge rege das in Brokkoli enthaltene Sulforaphan die Ausschüttung von antioxidativen Enzymen an.

Diese Abwehrstoffe wirken wie ein natürliches Schutzschild gegen freie Radikale und könnten schwere Atemwegserkrankungen entsprechend verhindern.

Dr. Marc Riedl, Leiter der Studie und Assistenzprofessor für klinische Immunologie und Allergien an der *David Geffen School of Medicine* der UCLA, sieht in Sulforaphan eine echte medizinische Chance.

Die grosse Effektivität von Sulforaphan liege darin begründet, dass es scheinbar eine Vielzahl unterschiedlicher Enzyme mit antioxidativer Wirkung gegen gesundheitsgefährdende Stoffe aus der Luftverschmutzung mobilisiere, erklärte er in einer Pressemitteilung.

## Brokkolisprossen gegen freie Radikale

An der Studie zur Wirksamkeit von Sulforaphan aus Brokkoli waren 65 Freiwillige beteiligt.

Über einen Zeitraum von drei Tagen nahmen die Testpersonen eine bestimmte Menge Brokkolisprossen zu sich, die als grösste natürliche Quelle von Sulforaphan gelten. Eine Kontrollgruppe verzehrte stattdessen Luzernensprossen (Alfalfa), welche nachweislich kein Sulforaphan enthalten und als Placebo fungierten.

Um eine einwandfreie Messung der antioxidativen Enzyme in den Zellen der oberen Atemwege zu ermöglichen und transparente Werte bei den Vergleichsgruppen zu erzielen, unterzogen sich alle Probanden vor und nach der Studie Nasenspülungen.

Die Forscher um Dr. Riedl gelangten zu der erstaunlichen Erkenntnis, dass sich die antioxidativen Enzyme in den Nasenwegen der Brokkoli-Gruppe bei einer Dosis ab 100 Gramm Brokkolisprossen um das Zwei- bis Dreifache vermehrten.

Noch eindeutiger zeigte sich der Anstieg der Antioxidantien in den Atemwegen der Studienteilnehmer bei einer Tagesration von 200 Gramm.

Beim Verzehr dieser Menge an Brokkolisprossen stellte sich ein Anstieg des antioxidativen Enzyms namens GSTP1 um 101 Prozent heraus. Das Vorkommen des antioxidativen Enzyms namens NQO1vergrösserte sich gar um spektakuläre 199 Prozent.

## Mit Brokkolisprossen natürlich vorsorgen

Diese Untersuchung zählt zu den ersten Studien, die nachweisen konnten, dass Brokkolisprossen – ein leicht erhältliches Lebensmittel – sehr wirksame biologische Effekte aufweisen, die eine antioxidative Reaktion beim Menschen verursachen,

verdeutlichte Dr. Riedl in einer Presseerklärung.

Zwar legte sich Dr. Riedl im Rahmen seiner Studie nicht auf eine exakte Dosierungsempfehlung von Brokkoli zu gesundheitlichen Zwecken fest. Der Nutzen von Brokkoli und insbesondere von Brokkolisprossen in der täglichen Ernährung dürfte aber auf der Hand liegen.

Brokkoli und Brokkolisprossen stehen seit Längerem unter Verdacht, der Gesundheit besonders zuträglich zu sein und prophylaktische Eigenschaften zu besitzen. Neben der positiven Auswirkung auf die Atemwege kann das grüne Gemüse auch in der natürlichen Krebs-, Arthritis- oder Alzheimervorsorge dienlich sein.

Brokkolisprossen aus dem Biohandel oder besser noch frisch gezogen aus dem eigenen Keimglas als Zutat für leckere Salate oder grüne Smoothies sowie schonend gedünsteter Brokkoli als Teil einer basischen Mahlzeit bereichern den Speiseplan daher enorm.

## Quellen

- Champeau R, "Broccoli may help protect against respiratory conditions like asthma" UCLA newsroom 2009; (Brokkoli könnte vor Atemwegserkrankungen wie Asthma schützen)

## 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.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/atemwegserkrankungen-brokkoli-ia.html>