

Blumenkohl mit Kurkuma gegen Prostatakrebs

Forscher der Rutgers Universität von New Jersey berichten, dass Kurkuma, ein wichtiger Bestandteil der bekannten Gewürzmischung namens Curry, ein enormes Potential zur Behandlung und Vorbeugung von Prostatakrebs habe - und zwar besonders dann, wenn man es gemeinsam mit den sog. Glucosinolaten (Senfölglycosiden) zu sich nimmt. Diese Stoffe befinden sich im Blumenkohl, aber auch im Rosenkohl oder Brokkoli. Bei Prostatakrebs oder zur Vorbeugung desselben sollte daher häufig Blumenkohl mit Kurkuma auf dem Speiseplan stehen.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 16. October 2019

Stand: 19. October 2019

Indische Männer essen oft Gemüse mit Kurkuma - und leiden selten an Prostatakrebs

Prostatakrebs ist in Deutschland nach Bronchial- und Darmkrebs die dritthäufigste Krebsart beim Mann. In den USA mit einer halben Million jährlicher Neuerkrankungen ist der Prostatakrebs bei Männern die zweithäufigste krebsbedingte Todesursache.

Trotz enormer Anstrengungen ist es in den letzten Jahren nicht gelungen, die Zahlen der Prostatafälle zu reduzieren. Das liegt daran, dass fortgeschrittener Prostatakrebs selten auf chemotherapeutische Massnahmen reagiert, nicht einmal auf hohe Dosen und auch nicht auf Bestrahlung.

Während nun aber in den USA und auch in Europa die Prostatakrebsbetroffenen immer zahlreicher werden, erkranken in Indien sehr wenige Männer an Prostatakrebs. Man glaubt, dies liege daran, dass man in Indien sehr viel Gemüse und Gewürze (wie z. B. Kurkuma) isst, die reich an bestimmten sekundären Pflanzenstoffen sind. Diese Stoffe sind längst für ihre vor Krebs schützenden und präventiv wirksamen Eigenschaften bekannt.

Curcumin und Sulforaphan: Ein gutes Gespann gegen Krebs

Also suchen Forscher immer wieder nach Möglichkeiten, wie man diese sekundären Pflanzenstoffe für therapeutische oder vorbeugende Massnahmen nutzen könnte. Und so empfehlen auch immer mehr Onkologen ihren Prostatakrebspatienten, doch begleitend zur herkömmlichen Therapie pflanzliche Wirkstoffe einzunehmen. Zu diesen Wirkstoffen gehören u. a. das Curcumin aus Kurkuma sowie die Isothiocyanate aus Kreuzblütengewächsen, wie z. B. das Sulforaphan.

Sulforaphan gilt als hochkarätiger Naturstoff gegen Blut- und Hautkrebs, aber auch gegen Darm- und sogar Bauchspeicheldrüsenkrebs. Selbst bei Arthritis kann Sulforaphan erfolgreich eingesetzt werden, wie wir hier erklärt haben: Sulforaphan gegen Krebs und Arthritis

Curcumin und PEITC: Eine wirksame Kombination gegen Prostatakrebs

In einer aktuellen Studie untersuchten Wissenschaftler der Rutgers Universität in New Jersey nun die Kombination aus Curcumin und PEITC (Phenethylisothiocyanat). PEITC gehört (wie das erwähnte Sulforaphan) zur Gruppe der Isothiocyanate und findet sich im Blumenkohl, im Brokkoli, in der Brunnenkresse, im Meerrettich, in Kohlrübchen, Kohlrabi und vielen anderen Kreuzblütengewächsen mehr.

Aus früheren Untersuchungen weiss man, dass beide Stoffe ganz beträchtliche Antikrebseigenschaften aufweisen. Dr. Tony Kong, Professor für Pharmazie an der *Rutgers University* vermutet daher, dass die Mischung dieser Substanzen ein wirksames Mittel bei schon bestehendem Prostatakrebs sein könnte.

Die Ergebnisse der Studie erschienen in der Januar-Ausgabe des *Journal of Cancer Research*. Darin schrieben Kong und Kollegen, dass die dreimal wöchentliche Verabreichung von Curcumin oder PEITC über vier Wochen hinweg das Prostatakrebswachstum deutlich verzögerte (zumindest bei Mäusen). Gab man beide Stoffe zusammen liessen sich noch stärkere krebshemmende Wirkungen beobachten.

Bei bereits fortgeschrittenem Prostatakrebs zeigten die Einzelstoffe, also Curcumin allein oder PEITC allein nur wenig Effizienz. Beide Stoffe zusammen jedoch konnten das Tumorwachstum ganz signifikant verringern.

Gesunde Ernährung gegen Prostatakrebs: Blumenkohl mit Kurkuma

Zur Prävention von Prostatakrebs kann eine gezielte Ernährung also sehr gut beitragen. Doch auch bei bestehendem Prostatakrebs sollte die Ernährung so zusammengestellt werden, dass sie täglich krebsfeindliche Stoffe liefert und auf diese Weise auch jede konventionelle Therapie unterstützen kann.

Wie oben aufgeführt gehören zu den Kreuzblütengewächsen, die PEITC und Sulforaphan enthalten nicht nur der Blumenkohl, sondern auch der Meerrettich, Rosenkohl, Weisskohl, Grünkohl, Rotkohl, Kohlrabi, Brunnenkresse, Kapuzinerkresse und viele mehr, so dass Sie sich einen wunderbar abwechslungsreichen Ernährungsplan entwerfen können - und dabei natürlich immer kräftig mit Kurkuma würzen. (Doch Vorsicht: In zu grossen Mengen könnte Kurkuma bitter schmecken!)

Auch Polyphenole sind gut für die Prostata, beugen dem Krebs vor und wirken bestehendem Krebs entgegen. Polyphenole sind eine weitere Gruppe sekundärer Pflanzenstoffe. Sie können den PSA-Spiegel senken (PSA ist ein Marker, der u. a. zur Diagnose von Prostatakrebs zu Rate gezogen wird) und sind besonders in diesen Lebensmitteln enthalten: Granatapfel, Grüntee, Aroniabeerensaft, Trauben, Rote Bete, Zistrosentee, Rosa Grapefruits und vielen mehr.

Darüber hinaus gehören die Kürbiskerne sowie die Walnüsse zu den Lebensmitteln, die sich besonders vorteilhaft auf die Gesundheit der Prostata auswirken.

Der Ernährungsplan für die Prostata

Ein Ernährungsplan bei Prostatakrebs für einen Tag könnte beispielsweise so aussehen:

- Frühstück: Vollkorn-Dinkel-Toast mit Rote-Bete-Meerrettich-Aufstrich
- Zwischenmahlzeit: Rote-Bete-Grapefruit-Drink
- 30 Minuten vor dem Mittagessen: 1 Glas Granatapfel- oder Aroniasaft
- Mittag: Curryreis mit Blumenkohl, Erbsen und Mango
- (Wer gerne Salat stattdessen oder diesen als Vorspeise essen mag: Weisskohlsalat mit Walnüssen oder Blattsalat mit Walnüssen)
- Zwischenmahlzeit: 1 Stück Schoko-Walnuss-Kuchen
- Abend: Tofu-Rosenkohl Curry
- Abendsnack: 50 Gramm Kürbiskerne

Natürlich können Sie auch jederzeit reichlich Tomaten und Tomatenprodukte sowie Wassermelonen in Ihren Ernährungsplan einbauen, denn das darin enthaltene Lycopin ist für die Prostata bekanntlich eine wahre Wohltat. In einer Übersichtsarbeit aus dem Jahr 2015, für die sämtliche Lycopin-Prostata-Studien bis einschliesslich 2014 ausgewertet wurden, zeigte sich: Je höher der Lycopinspiegel im Blut, umso geringer das Prostatakrebsrisiko.

Nahrungsergänzung für die Prostata: Kurkuma und Sulforaphan

Natürlich kann man die tägliche Kurkuma- und Isothiocyanatdosis auch über Nahrungsergänzungsmittel erhöhen. Curcumin - den Wirkstoff aus Kurkuma - und das Sulforaphan (z. B. Broccoraphan) gibt es in Kapselform. Beide Stoffe lassen sich auf diese Weise sehr einfach dosieren und leicht einnehmen, was beispielsweise dann von Vorteil ist, wenn man die entsprechenden Lebensmittel nicht so gerne mag oder nicht jeden Tag zum Kochen kommt.

Weitere präventive Massnahmen für die Prostata finden Sie hier: Prostatakrebs: Fünf Wege zur Prävention

*** Gesund sein mit dem Kurkuma-Kochbuch vom Zentrum der Gesundheit: [jetzt hier bestellen!](#)**

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Unkosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- Rutgers, the State University of New Jersey. "Curry And Cauliflower Could Halt Prostate Cancer." ScienceDaily, 15. Januar 2006, (Curry und Blumenkohl können Prostatakrebs stoppen)
- Chen P et al., Lycopene and Risk of Prostate Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis. Medicine, August 2015, (Lycopin und das Prostatakrebsrisiko: ein systematischer Review und eine Meta-Analyse)
- Kong T et al., "Combined Inhibitory Effects of Curcumin and Phenethyl Isothiocyanate on the Growth of Human PC-3 Prostate Xenografts in Immunodeficient Mice", Januar 2017, Journal of Cancer Research, (Kombinierte hemmende Wirkungen von Curcumin und Phenethylisothiocyanate auf das Wachstum von implantierten menschlichen Prostatakrebszellen in immunschwachen Mäusen)

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/blumenkohl-kurkuma-wirkung-gegen-prostatakrebs-170104004.html>