

Resveratrol schützt vor Darmkrebs

Der Zustand des Darmes lässt sich sehr einfach über die Ernährung und auch mit Nahrungsergänzungen, wie z. B. Resveratrol beeinflussen. Schliesslich ist es das Verdauungssystem, das als erstes mit unserer Nahrung in Berührung kommt. Resveratrol ist ein sekundärer Pflanzenstoff, der insbesondere in Trauben zu finden ist. Wird er gemeinsam mit Traubenkernextrakt genommen scheint er Darmkrebsstammzellen unterdrücken zu können - wie eine Studie aus dem Jahr 2016 zeigen konnte. Genauso wirksam gegen Darmkrebs erwiesen sich die Pflanzenstoffe aus purpurfarbenen Kartoffeln.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 09. October 2019

Stand: 12. October 2019

Darmkrebs: Ernährungsweise und Lebensstil sind wichtige Ursachen

Darmkrebs ist eine sehr weit verbreitete Krebsform, besonders der Dickdarmkrebs, der jährlich allein in Deutschland zu etwa 60.000 bis 70.000 Neuerkrankungen und rund 27.000 Todesfällen führt.

In den Medien wird als Hauptursache gerne die genetische Veranlagung genannt, was Betroffene schnell in eine Opferrolle drängt und kaum noch Raum für Prävention und ganzheitliche Therapie-Massnahmen lässt. Beim deutschen Krebsinformationsdienst ist hingegen zu lesen:

Darmkrebs ist derzeit bei Männern die dritthäufigste und bei Frauen die zweithäufigste Tumorerkrankung hierzulande. Deutschland liegt bei den Neuerkrankungsraten im internationalen Vergleich mit an der Spitze. Fachleute machen dafür unter anderem die Ernährungs- und Lebensgewohnheiten verantwortlich...".

Nicht auszuschliessen ist überdies, dass eine schlechte Lebensführung über Generationen hinweg auch die Erbanlagen verändern kann. Von vornherein eine Umstellung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten als unnötig oder unwirksam abzutun, ist daher wenig intelligent.

Resveratrol und Traubenkernextrakt gegen Darmkrebs

Eine Ernährung, die Darmkrebs vorbeugen oder eine Ernährungstherapie zur Behandlung von Darmkrebs sollte in jedem Fall Trauben oder Produkte daraus enthalten. Denn in Trauben steckt Resveratrol, ein Stoff, der Darmkrebszellen bremsen kann.

Ein Forscherteam unter der Leitung von Jairam K. P. Vanamala, Professor für Ernährungswissenschaften am *College of Agricultural Sciences* der *Pennsylvania State University* untersuchte die Wirkung von verschiedenen Stoffen aus Trauben auf Darmkrebsstammzellen. Im Fokus stand der Einsatz von Resveratrol - einem Polyphenol aus Trauben, Rotwein, Erdnüssen und einigen Beerenarten - in Kombination mit Traubenkernextrakt. Die Ergebnisse der Studie wurde im Fachjournal *BMC Complementary and Alternative Medicine* veröffentlicht.

Krebsstammzellen sind die Keimzellen neuer Tumoren

Die Wirkung der Resveratrol/Traubenkernextrakt-Kombination wurde auf Krebsstammzellen untersucht, da die Autoren davon ausgingen, dass die meisten, wenn nicht gar alle Tumoren ihren Ursprung in Krebsstammzellen haben.

Krebsstammzellen sind in der Lage, sich selbst zu erneuern, sich zu anderen Zellen auszudifferenzieren und ihre stammzelltypischen Eigenschaften auch dann beizubehalten, wenn es längst zu invasivem Krebs mit Metastasierung gekommen war" erklärt Prof. Vanamala.

Krebsstammzellen sollen auch dafür verantwortlich sein, wenn Krebs nach seiner Bekämpfung mittels Chemotherapie immer wieder neu aufblüht. Denn Krebsstammzellen - so die Theorie - sind im Gegensatz zu gewöhnlichen Krebszellen häufig resistent. Sie überleben Chemotherapien und können zu einem späteren Zeitpunkt ein neues Krebswachstum entstehen lassen. Sie sind sozusagen die Keimzellen neuer Tumoren.

Man kann Krebsstammzellen mit den Wurzeln von Unkräutern vergleichen", erklärt Vanamala. "Man kann das Unkraut abschneiden, so oft man will. Es wird so lange nachwachsen, so lange man die Wurzeln im Boden lässt."

Würde es also gelingen, ein Mittel gegen die Krebsstammzellen zu finden, dann könnte Krebs womöglich so bekämpft werden, dass er nicht wieder kommt.

Resveratrol und Traubenkernextrakt wirken so gut wie Medikamente - nur ohne Nebenwirkungen

Prof. Vanamala gab Mäusen mit Darmkrebs ein Kombinationspräparat aus Resveratrol und Traubenkernextrakt. Eine Kontrollgruppe erhielt das Präparat nicht, und eine dritte Gruppe erhielt ein entzündungshemmendes Medikament, das sich bei Menschen als krebshemmend erwiesen hatte.

In der Resveratrol/Traubenkernextrakt-Gruppe nahm die Zahl der Tumoren genau wie in der Medikamentengruppe um 50 Prozent ab. Allerdings litt die Medikamentengruppe an Magendarm-Beschwerden, die Resveratrol-Gruppe nicht. Ganz ähnlich verliefen In-vitro-Experimente.

Pflanzenstoffe immer kombinieren – nie einzeln nehmen

Vanamalas Team stellte ebenfalls fest, dass Resveratrol und Traubenkernextrakt – wenn die Mittel separat und in kleinen Dosen eingenommen wurden – nicht so wirksam waren wie bei kombinierter Einnahme. Die besten Resultate zeigte sich, wenn beide Stoffe zusammen eingenommen wurden.

Die kombinierte Gabe von Resveratrol und Traubenkernextrakt ist sehr effektiv darin, Darmkrebszellen abzutöten", sagt Professor Vanamal. "Überdies ist die Kombination dieser beiden Stoffe für gesunde Zellen nicht giftig."

Er vermutet, dass der häufige Verzehr von bunten Früchten und Gemüsen eine Erklärung dafür sein könnte, dass manche Völker niedrigere Darmkrebsraten aufweisen. Nigeria beispielsweise zeigen, dass die westafrikanische Ernährungsweise der Grund dafür ist, dass Menschen aus Nigeria – dem Land mit den weltweit niedrigsten Krebsraten – im Gegensatz zu hellhäutigen Menschen so selten an Darmkrebs erkranken.

Pflanzliche Ernährung ist ideal zur Krebsprävention

Besonders pflanzenbasierte Ernährungsweisen versorgen mit jenen Stoffen, die Krebsstammzellen töten können, sagt Professor Vanamala. Er empfiehlt daher, eine grosse Vielfalt bunter Früchte und Gemüse zu verzehren, was nicht nur der Darmflora nütze und auch nicht nur Darmkrebs, sondern auch anderen chronischen Erkrankungen wie z. B. Typ-2-Diabetes vorbeugen könne.

Die Vielfalt der pflanzlichen Lebensmittel versorge eine Person mit unterschiedlichen Pflanzen, unterschiedlichen Pflanzenteilen, unterschiedlichen Pflanzenfarben und somit ganz unterschiedlichen Pflanzenstoffen. Diese wirken nun wieder synergistisch, verstärken sich also in ihrer Wirkung – genauso wie es Resveratrol und der Traubenkernextrakt tun.

Die Forscher hoffen nun, dass sie bald grünes Licht für klinische Studien am Menschen erhalten, um direkt die Wirkung der Traubenstoffe auf an Darmkrebs erkrankte Patienten testen zu können. Sollten diese Studien erfolgreich verlaufen, dann kann man künftig kombinierte Resveratrol-Traubenextrakt-Präparate in Pillenform zur Prävention von Darmkrebs nehmen, auch dann, wenn Darmkrebs bereits erfolgreich operiert oder behandelt wurde, um einen Rückfall zu vermeiden.

Purpurfarbene Kartoffeln eliminieren ebenfalls

Darmkrebsstammzellen

Auch purpurfarbene Kartoffeln enthalten Stoffe, die Darmkrebszellen eliminieren und die Ausbreitung von Krebs stoppen können, wie Professor Vanamala schon im August 2015 feststellte. Es handelt sich u. a. um Anthocyane, Chlorogensäure und resistente Stärke. Letztere dient der Darmflora als Nahrung. Resistente Stärke bildet sich in besonderem Mass in der Kartoffel, wenn man diese nach dem Kochen abkühlen lässt.

Die nützlichen Darmbakterien wandeln die Stärke sodann in kurzkettige Fettsäuren um, die nun wiederum bei der Regeneration und Heilung des Darmes helfen. Kurzkettige Fettsäuren regulieren die Immunfunktionen im Darm, unterdrücken chronische Entzündungsprozesse (die als Mitursache von Darmkrebs gelten) und sorgen sogar dafür, dass Krebszellen in den Selbstmord getrieben werden.

Wirksamkeit der Pflanzenstoffe bleibt erhalten, wenn man die Lebensmittel kocht

Da man Kartoffeln so gut wie nie roh isst, untersuchten die Forscher gleich von vornherein die Wirkung von gebackenen Kartoffeln - und siehe da, sie hatten nach wie vor krebsfeindliche Eigenschaften. Die Ausbreitung der Krebsstammzellen wurde unterdrückt, während gleichzeitig die Todesrate dieser Zellen stieg.

Um diese Wirkung zu erzielen - so die Wissenschaftler - genüge es, täglich eine mittelgrosse purpurfarbene Kartoffel zu essen. Professor Vanamala betont jedoch auch hier, dass es wichtig sei, eine sog. Regenbogen-Ernährung zu praktizieren, also am besten jeden Tag Lebensmittel von jeder Farbe zu verzehren, da man auf diese Weise tausende von Pflanzenstoffen zu sich nehme - und jeder dieser Stoffe arbeitet auf andere Weise für die Gesundheit des Menschen und gegen den Krebs.

Neben purpurfarbenen Kartoffeln und blauen Trauben könnte man beispielsweise gelbe Mangos, orangefarbene Aprikosen, knallroten Kürbis, dunkelgrüne Blattgemüse, lilafarbenen Rotkohl und tiefschwarze Brombeeren verspeisen.

Wenn Sie sich zusätzlich Nahrungsergänzungen, z. B. Traubenkernextrakt kaufen möchten, so achten Sie bitte auf hohe Qualität, denn oft sind die Wirkstoffmengen in den Extrakten zu gering, um eine Wirkung zu erzielen. Wenn die Tagesdosis (z. B. 2 Kapseln) beispielsweise 500 mg Traubenkernextrakt umfasst, sollte der Anteil an Polyphenolen um die 475 mg und jener an OPC bei 200 mg liegen.

Darmkrebs – Massnahmen zur Prävention und ganzheitlichen Therapie

Weitere Lebensmittel, die bei Darmkrebs wirksame Pflanzenstoffe enthalten, sind ausserdem Äpfel, Kurkuma, Dörrpflaumen, Walnüsse und natürlich die Kohlgemüse. Als darmkrebsfeindliche Nahrungsergänzungen bieten sich daher Curcumin und ferner die Mariendistel an.

Die entsprechenden Studien sowie weitere ganzheitliche Möglichkeiten, wie Sie auf natürliche Weise Ihr Darmkrebsrisiko mindern und bestehenden Darmkrebs bekämpfen können, finden Sie in den verlinkten Texten.

Quellen

- Sanoiu A, Grape extracts may protect against colon cancer, 20. Juni 2017, Medical News Today, (Traubenextrakt kann vor Darmkrebs schützen)
- Vanamala JKP et al., Grape compounds suppress colon cancer stem cells in vitro and in a rodent model of colon carcinogenesis, BMC Complementary and Alternative Medicine, 9.8.2016, (Traubenstoffe unterdrücken Darmkrebsstammzellen in vitro und im Mäusemodell mit Darmkrebs)
- Venkata Charepalli, Lavanya Reddivari, Sridhar Radhakrishnan, Ramakrishna Vadde, Rajesh Agarwal, Jairam K.P. Vanamala. Anthocyanin-containing purple-fleshed potatoes suppress colon tumorigenesis via elimination of colon cancer stem cells. *The Journal of Nutritional Biochemistry*, 2015, (Anthocyanhaltige purpurfarbige Kartoffeln unterdrücken Darmkrebsentstehung über die Eliminierung von Darmkrebsstammzellen)
- Penn State. "Colorful potatoes may pack powerful cancer prevention punch." ScienceDaily. ScienceDaily, 26 August 2015, (Farbige Kartoffeln enthalten machtvolle Stoffe zur Krebsprävention)
- Krebsinformationsdienst, Dick- und Enddarmkrebs eine Einführung: Anatomie, Entstehung, Häufigkeit

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/darmkrebs-traubenkernextrakt.html>