

Polyphenole aus Grüntee und Äpfel bekämpfen Krebs

Äpfel und Grüntee weisen auf den ersten Blick keine Gemeinsamkeiten auf. Und doch gibt es sie: Beide enthalten hochwirksame Polyphenole. Vielleicht wird die Heilkraft dieser Lebensmittel deshalb seit Jahrtausenden so geschätzt. Denn Polyphenole aus Äpfeln und Grüntee können - wenn die beiden Lebensmittel regelmässig und in ausreichenden Mengen verzehrt werden - die unterschiedlichsten chronischen Krankheiten im Keim ersticken. Eine aktuelle Studie hat nun erstmals gezeigt, wie Polyphenole aus Grüntee und Äpfeln Krebs bekämpfen.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 14. September 2019

Stand: 14. September 2019

Polyphenole gegen Krebs und andere chronische Krankheiten

Polyphenole sind das Geheimnis gesunder Ernährung - einer Ernährung, die vor chronischen Krankheiten schützt.

Denn ob Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs oder Demenz: Weltweit leiden immer mehr Menschen an chronischen Erkrankungen.

In Deutschland sind bereits zwei von fünf Menschen betroffen und in der Schweiz wird heute jede fünfte Person wegen einer chronischen Krankheit ärztlich behandelt - Tendenz steigend.

Zu den Ursachen zählen insbesondere ungesunde Ernährung, Stress, Bewegungsmangel und Umweltgifte.

Umgekehrt kann eine gesunde Ernährung mit Lebensmitteln, die reichlich Polyphenole enthalten, die so genannten Zivilisationskrankheiten abwehren.

Forscher vom *Institute of Food Research* (IFR) in Grossbritannien haben aber erst kürzlich herausgefunden, wie die Polyphenole aus Grüntee und Äpfeln wirken.

Polyphenole in Grüntee und Äpfeln machen gesund!

Polyphenole sind in den meisten Pflanzen vorhanden, auch in ganz alltäglichen Lebensmitteln wie Grüntee und Äpfeln.

Im Grüntee findet sich beispielsweise das Polyphenol Epigallocatechingallat (EGCG) und im Apfel das Polyphenol namens Procyanidin.

Polyphenole schützen vor freien Radikalen, regulieren den Blutdruck, hemmen Entzündungen, beugen Krebs vor und wirken sich somit auf vielfältige Weise äusserst positiv auf die Gesundheit aus.

Dr. Paul Kroon und seinem Team ist es nun anhand einer Studie gelungen, den Wirkmechanismus der Polyphenole besser zu verstehen.

Die Forscher haben menschliche Blutgefässe untersucht und dabei entdeckt, dass Polyphenole im grünen Tee und in Äpfeln ein wichtiges Signalmolekül blockieren, das den komplizierten Namen „Vascular Endothelial Growth Factor“ (kurz VEGF) trägt.

VEGF erfüllt viele unterschiedliche Aufgaben. Dazu zählt beispielsweise auch die Bildung neuer Blutgefässe.

Wie Polyphenole aus Grüntee und Äpfeln Krebs bekämpfen

Eine erhöhte Konzentration des VEGF kann auf die Gesundheit aber einen sehr negativen Effekt haben, da dadurch z. B. die Gefässverkalkung gefördert und das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten gesteigert wird.

Zudem spielt das Signalmolekül eine entscheidende Rolle beim Wachstum und der Ausbreitung von Tumorzellen. Denn Tumore wollen schliesslich versorgt werden, wozu sie die Bildung eigener Blutgefässe anregen, über die sie sich mit Nährstoffen versorgen können.

VEGF kann Tumoren nun bei eben dieser Blutgefässbildung helfen. Krebs ist jedoch umso schwerer besiegbare, je besser er mit Blutgefässen ausgestattet ist.

Die Studie von Dr. Paul Kroon hat nun gezeigt, dass sich Polyphenole direkt an das VEGF-Molekül binden und dabei dessen Aktivität hemmen.

Somit konnte zum ersten Mal bewiesen werden, wie konkret gesunde Lebensmittel, die Polyphenole enthalten, Krebs verhindern oder bekämpfen können.

Schon eine kleine Dosis Polyphenole wirkt!

Des Weiteren hat das Forscherteam festgestellt, dass bereits relativ niedrige Polyphenol-Konzentrationen ausreichen, um das VEGF zu stoppen.

Wer also regelmässig polyphenolreiche Lebensmittel wie Äpfel, Aroniabeeren oder Trauben isst und Grüntee, Zistrosentee oder Kakao trinkt und gleichzeitig ungesunde Nahrungsmittel meidet, kann viel dazu beitragen, sich vor Zivilisationskrankheiten zu schützen.

Polyphenole sind nicht die einzige Waffe gesunder Lebensmittel. Wie Äpfel beispielsweise aufgrund ihrer Oligosaccharide in Verbindung mit apfeleigenen Enzymen Darmkrebs bekämpfen können, haben wir hier bereits beschrieben: Äpfel gegen Darmkrebs

Denken Sie daran, dass biologisch angebautes Obst und Gemüse zwischen 18 und 69 Prozent mehr Polyphenole enthält als konventionelle Ware!

Im folgenden Link erfahren Sie noch mehr darüber, wie das Erkrankungsrisiko durch gesundes Essen gesenkt werden kann: Natürliche Ernährung schützt vor Krankheiten.

Quellen

- Paul A. Kroon et al, "Potent inhibition of VEGFR-2 activation by tight binding of green tea epigallocatechin gallate and apple procyanidins to VEGF: Relevance to angiogenesis", Molecular Nutrition & Food Research, 2015, (Die starke Hemmung der VEGFR-2-Aktivierung durch die feste Bindung von Epigallocatechingallat in grünem Tee und Procyanidin in Äpfeln an VEGF: Relevanz der Gefässneubildung)
- "New evidence for how green tea, apples could protect health", Science Daily, April 2015, (Neuer Beweis, wie Grüntee und Äpfel die Gesundheit schützen können)
- Sampurna Chatterjee et al, "Tumor VEGF:VEGFR2 autocrine feed-forward loop triggers angiogenesis in lung cancer", The Journal of Clinical Investigation, Mrz 2013, (Tumor VEGF: VEGFR2 autokrine Rückkopplungsschleife löst durch Gefässneubildung Lungenkrebs aus)
- A. Tresserra-Rimbau et al, "Inverse association between habitual polyphenol intake and incidence of cardiovascular events in the PREDIMED study", Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Disease, Juni 2014, (Inverse Assoziation zwischen gewohnheitsmässiger Polyphenolaufnahme und Vorkommen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der PREDIMED-Studie)
- Baranski, M. et al, "Higher antioxidant concentrations and less cadmium and pesticide residues in organically-grown crops: a systematic literature review and meta-analyses", British Journal of Nutrition, Juli 2014, (Höhere Konzentrationen von Antioxidantien und niedrigere Rückstände von Kadmium und Pestiziden in biologisch angebauten Feldfrüchten: eine systematische Literatur-Untersuchung und Meta-Analysen)

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/polyphenole-ia.html>