

Für sie gelesen...

Tomaten gegen Prostatakrebs 652

Eine grosse US-amerikanische Studie bestätigt jetzt, dass Tomaten gut vor Prostatakrebs schützen können.

Forscher der Harvard-Universität in Boston befragten über 50000 Männer Während rund 30 Jahren immer wieder zu ihren Essgewohnheiten. Männer, die regelmässig Tomatengerichte assen, hatten ein um 28 Prozent geringeres Risiko, an tödlichem Prostatakrebs zu erkranken. Auch die Rate von harmloserem Prostatakrebs war in dieser Gruppe deutlich gesenkt.

Der Zürcher Hausarzt Thomas Walser:

«Es spielt offenbar keine Rolle, wie man die Tomaten verzehrt: ob als Salat, Suppe, Sugo oder roh.»

Bereits frühere Studien hatten darauf hingewiesen, dass zweimal pro Woche ein Tomatengericht das Risiko für Prostatakrebs deutlich senkt. Die Forscher vermuten, dass der Inhaltsstoff Lycopin für den gesunden Effekt verantwortlich ist. In geringeren Mengen kommt dieser Stoff auch in Wassermelonen, Papaya oder Grapefruit vor.