

## Faktenblatt: Lycopin

September 2019

### Methode/Wirkstoff

Lycopin gehört mit Lutein und Zeaxanthin zu den Sekundären Pflanzenstoffen und zwar zu den Carotinoiden. Es kommt besonders viel in Tomatenprodukten vor.

### Einfluss auf die Entstehung einer Tumorerkrankung

Es gibt sehr viele Studien, die untersucht haben, ob Lycopin das Risiko für verschiedene Krebsarten reduziert. Eine abschließende Bewertung ist nicht möglich, da in den meisten Studien mehrere Stoffe untersucht wurden. Eventuell kann das Risiko für Brustkrebs, Prostatakrebs und Kopf-Hals-Tumore (vor allem bei Rauchern) reduziert werden.

### Wirksamkeit bei Beschwerden

Es gibt erste Hinweise, dass Lycopin bei Patienten mit Prostatakrebs Beschwerden durch den Krebs (Schmerzen, Schwierigkeiten beim Wasserlassen) und durch die Strahlentherapie vermindern kann.

### Wechselwirkungen

Es sind keine Wechselwirkungen bekannt.

### Nebenwirkungen

In höherer Dosis kann Lycopin zu Durchfällen, Übelkeit, Blähungen und Gewichtsabnahme führen.

### Kontraindikationen

Es sind keine Kontraindikationen bekannt.

## Fazit

Eine abwechslungsreiche Ernährung wird für alle Tumorpatienten empfohlen. Dass Tomaten besonders günstig sind, konnte bisher noch nicht bewiesen werden. Wer Tomaten aber gerne mag, kann sie regelmäßig in den Speiseplan integrieren. Für die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit Lycopin konnte bisher kein positiver Effekt nachgewiesen werden.