

Faktenblatt: Lycopin

November 2021

Wirkstoff

Lycopin gehört mit Lutein und Zeaxanthin zu den Sekundären Pflanzenstoffen und zwar zu den Carotinoiden. Es kommt besonders viel in Tomatenprodukten vor. Es gilt als einer der effektivsten natürlichen Radikalfänger.

Prävention

Es gibt zahlreiche Studien zur Tumorprävention durch Lycopin oder von Tomaten. Für die meisten Tumore ist keine abschließende Bewertung möglich. Die Studien sind sehr unterschiedlich und teils auch widersprüchlich. Die Einnahme größerer Mengen von Tomaten kann möglicherweise das Risiko einiger Tumorerkrankung vermindern.

Wirksamkeit bei Beschwerden

Beweise für eine Abschwächung von Nebenwirkungen der Krebstherapie durch Lycopin gibt es nicht.

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. Da Lycopin ein starkes Antioxidans ist, könnten hoch dosierte Präparate die Wirkung einer Chemo- oder Strahlentherapie vermindern.