

Faktenblatt: Brokkolisprossen und Sulforaphan

August 2022

Methode/Wirkstoff

Brokkolisprossen enthalten viele gesunde sekundäre Pflanzenstoffe aus der Gruppe der Isothiocyanate. Sie kommen in verschiedenen Kohlsorten vor. Zu den Isothiocyanaten zählt u.a. Sulforaphan.

Erhitzen vermindert den Gehalt an Isothiozyanaten in den Gemüsesorten, allerdings ist das Gemüse dann meist besser verträglich, sodass eine vorsichtige Zubereitung sinnvoll ist.

Prävention

Es gibt sehr viele Studien, die Menschen zu ihrer Ernährung befragt haben und den Verzehr von Isothiozyanaten untersucht haben. Einige dieser Studien sprechen dafür, dass Menschen, die oft Kohlsorten essen, weniger häufig an Krebs erkranken. Andere Studien konnten diesen Effekt nicht finden. Das kann daran liegen, dass Menschen mit einem hohen Verzehr an Kohlgemüse sich wahrscheinlich auch insgesamt gesünder ernähren und verhalten.

Wirksamkeit in Bezug auf den Verlauf der Tumorerkrankung

Viele Laborexperimente zeigen, dass Isothiozyanate das Tumorzellwachstum hemmen können. Bisher gibt es keine Studie, die eine Wirksamkeit von Brokkolisprossen bei Tumorpatienten gezeigt hat.

In anderen Laborexperimenten verstärken Isothiozyanate die Wirkung von Tumormedikamenten und Strahlentherapie. Auch hierzu gibt es keine Untersuchungen bei Patienten.

Wirksamkeit bei Beschwerden

Hierzu liegen keine Daten vor.

Wechselwirkungen

Isothiocyanate können möglicherweise in hohen Dosierungen die Wirkungen von Medikamenten, auch Tumormedikamenten, abschwächen.

Nebenwirkungen

Kohlgemüse und auch Brokkolisprossen führen bei einigen Menschen zu Oberbauchbeschwerden und Blähungen. Isothiocyanate können in sehr hohen Konzentrationen Gene schädigen.

Fazit

Wenn man Kohlgemüse gerne isst und es gut verträgt, dann sind diese gesunde Nahrungsmittel. Eine Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit Isothiozyanaten ist aber nicht sinnvoll. In hoher Dosis können sie vielleicht sogar schädlich sein.