

Faktenblatt: Lycopin

August 2024

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 Tomaten/Tomatenprodukte. Für die meisten Tumore ist keine abschließende Bewertung möglich. Die Studien sind sehr unterschiedlich und teils auch widersprüchlich. Tomaten sind insgesamt ein gesundes Gemüse. Ob sie wegen des Lycopingehaltes besonders wertvoll sind, ist unklar.

In der Mundschleimhaut gibt es selten Vorstufen von Krebserkrankungen. Hier gibt es erste Hinweise, dass Lycopin zu einer Verbesserung führen kann.

Einfluss auf den Verlauf der Tumorerkrankung

Um Aussagen für die Behandlung machen zu können, ist die Datenlage zu Lycopin und Tomaten bei einer Krebserkrankung zu gering. Die meisten Studien wurden bei Patienten mit Prostatakarzinom durchgeführt. Bisher konnten in ihnen keine bedeutsamen Einflüsse auf die Entwicklung der PSA-Werte gefunden werden. Ob es bei hohen Werten einen positiven Einfluss gibt, ist nicht sicher.

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. Aufgrund der antioxidativen Wirkung könnte die Wirksamkeit von Strahlentherapie oder Krebsmedikamenten abgeschwächt werden. Die Einnahme von Lycopin wird immer wieder bei Prostatakrebs empfohlen. Hierzu gibt es mehrere Studien. Bei langsam ansteigenden PSA-Werten konnte bisher kein Vorteil für Lycopin nachgewiesen werden. Ob es bei hohen Werten einen positiven Einfluss gibt, ist nicht sicher. Allerdings gibt es in dieser Situation Behandlungsmöglichkeiten im Rahmen der wissenschaftlich fundierten Therapien, über deren Wirksamkeit sehr viel bessere Daten vorliegen.