






























# Lebensmittel und ihre krebshemmenden Eigenschaften

Dipl. mol. med. N. Pfetzer, Universitäts-Frauenklinik, Forschungslabor

Nahrungsmittel	Inhaltsstoff	Wirkung (in Zellkultur – bisher nur teilweise am Menschen beschrieben)	• auch enthalten in • zusätzliche Informationen
 Algen	Fucoxanthin Fucoidan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• treibt Krebszellen in den Selbstmord</li> <li>• stärkt das Immunsystem</li> <li>• schützt vor hormonabhängigen Krebsarten</li> </ul>	
 Basilikum	Ursolsäure	<ul style="list-style-type: none"> <li>• antioxidativ</li> <li>• treibt Krebszellen in den Selbstmord</li> <li>• hemmt Wachstum von Krebszellen</li> </ul>	Majoran Thymian Rosmarin
 Brokkoli	Glucosinolate → Indole → Isothiocyanate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eliminierung krebsauslösender Substanzen aus dem Körper</li> <li>• treiben Krebszellen in den Selbstmord</li> </ul>	Rosenkohl, Blumenkohl, Grünkohl Brunnenkresse chinesischer Kohl (Pak-Choi)
 Chili	Capsaicin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• treibt Krebszellen in den Selbstmord</li> <li>• hemmt Wachstum von Krebszellen</li> </ul>	
 Cranberry/ Moosbeere	Proanthocyanidine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• antioxidativ</li> <li>• hemmen die Bildung von Blutgefäßen im Tumor</li> <li>• hemmen Wachstum von Krebszellen</li> <li>• v. a. zur Krebsvorbeugung</li> </ul>	Haselnüsse Waldheidelbeere Erdbeere Rotwein
 Erdbeeren	Ellagsäure	<ul style="list-style-type: none"> <li>• antioxidativ</li> <li>• blockiert kreberregende Substanzen</li> <li>• hilft bei der Eliminierung krebserrregender Stoffe</li> </ul>	Himbeeren Pekannüsse
 Estragon	Lutoelin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• treibt Krebszellen in den Selbstmord</li> <li>• verbessert Wirksamkeit der Chemotherapie und Bestrahlung</li> </ul>	
 Grapefruit	Cumarine → Desoxybergamottin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• verlängert den Verbleib von krebshemmenden Stoffen im Körper</li> </ul>	
 Grüner Tee	Polyphenole → Catechine (EGCG)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hemmt die Bildung von Blutgefäßen im Tumor</li> <li>• vor allem zur Krebsvorbeugung</li> </ul>	japanischer Sencha und Gyokuro 8–10 min ziehen lassen
 Himbeere	Anthocyanidine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• antioxidativ</li> <li>• hemmen die Bildung von Blutgefäßen im Tumor</li> <li>• treiben Krebszellen in den Selbstmord</li> </ul>	Heidelbeere Rotwein
 Ingwer	Gingerol	<ul style="list-style-type: none"> <li>• entzündungshemmend</li> </ul>	
 Joghurt (natur)	Laktobazillen Bifidobakterien	<ul style="list-style-type: none"> <li>• verringern die Anzahl schädlicher Bakterien, die möglicherweise krebsauslösende Substanzen produzieren</li> <li>• stimulieren das Immunsystem</li> </ul>	Kefir
 Knoblauch	Allicin → Diallylsulfid (DAS) → Diallyldisulfid (DADS)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• verhindern die Bildung von krebserrregenden Substanzen (Nitrosamine) im Körper</li> <li>• eliminieren krebserrregende Substanzen aus dem Körper</li> <li>• treiben Krebszellen in den Selbstmord</li> </ul>	Zwiebel
 Koriander	d-Limonen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• treibt Krebszellen in den Selbstmord</li> <li>• hemmt Wachstum der Krebszellen</li> </ul>	Zitrone, Dill, Rosmarin, Fenchel, Kümmel
 Kurkuma	Curcumin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• antioxidativ</li> <li>• entzündungshemmend</li> <li>• treibt Krebszellen in den Selbstmord</li> <li>• hemmt die Bildung von Blutgefäßen im Tumor</li> <li>• verlangsamt das Wachstum von Krebsvorläuferzellen</li> </ul>	zusammen mit Pfeffer und Öl verzehren ⇒ verbessert Aufnahme in den Körper
 Leinsamen	Omega-3-Fettsäuren → DHAH → EPA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• senken Erkrankungsrisiko für Brust-, Darm- und Prostatakrebs</li> <li>• drosseln die Produktion von Entzündungsmolekülen</li> <li>• treiben Krebszellen in den Selbstmord</li> <li>• hemmen die Bildung von Blutgefäßen im Tumor</li> <li>• hemmen Metastasenbildung</li> <li>• verbessert Wirksamkeit der Chemotherapie</li> </ul>	frische Walnüsse, Walnussöl Rapsöl Sardine Hering Makrele Lachs (Atlantik)
 Minze	Perillasäure	<ul style="list-style-type: none"> <li>• treibt Krebszellen in den Selbstmord</li> <li>• verbessert Wirksamkeit von Chemotherapie und Bestrahlung</li> </ul>	Kümmel, Salbei Zitronengras
 Oregano	Carvacrol	<ul style="list-style-type: none"> <li>• antioxidativ</li> <li>• schützt Erbgut vor krankhaften Schädigungen</li> <li>• hemmt Wachstum von Krebszellen</li> </ul>	Bohnenkraut, Thymian Dill, Liebstöckel Majoran
 Petersilie	Apigenin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hemmt Metastasenbildung</li> <li>• hemmt Bildung von Blutgefäßen im Tumor</li> <li>• treibt Krebszellen in den Selbstmord</li> </ul>	Weizenkeim, Estragon, Koriander, Oregano
 Pilze	Lentinan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stimuliert das Immunsystem und verbessert Wirksamkeit der Chemotherapie</li> </ul>	v. a. Shiitake-Pilze
 Rosmarin	Carnosol	<ul style="list-style-type: none"> <li>• antioxidativ</li> <li>• aktiviert Reparaturmechanismen in krankhaften Zellen</li> <li>• hemmt Wachstum der Krebszellen</li> </ul>	Oregano
 Rotwein	Resveratrol	<ul style="list-style-type: none"> <li>• treibt Krebszellen in den Selbstmord</li> <li>• hemmt die Bildung von Blutgefäßen im Tumor</li> <li>• verhindert die Bildung von krebserrregenden Substanzen im Körper</li> </ul>	Erdnüsse
 Schokolade	Polyphenole	<ul style="list-style-type: none"> <li>• antioxidativ</li> <li>• hemmen die Bildung von Blutgefäßen im Tumor</li> <li>• hemmen Wachstum von Krebszellen</li> </ul>	grüner Tee, Kakao, Rotwein  Schokolade mit min. 70% Kakaoanteil
 Soja	Polyphenole → Isoflavonoide → Isoflavone	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hemmen Wachstum der Krebszellen, v. a. von sog. hormonabhängigen Krebsarten (Brust-, Prostatakrebs)</li> </ul>	Phytoöstrogene, v. a. Genistein
 Tomate	Carotinoide → Lycopin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• antioxidativ</li> <li>• hemmt Wachstum der Krebszellen</li> </ul>	Tomatenmark Tomaten am besten gekocht mit Olivenöl ⇒ verbessert Aufnahme in den Körper
 Thymian	Thymol	<ul style="list-style-type: none"> <li>• antioxidativ</li> <li>• schützt Erbgut vor krankhaften Schädigungen</li> </ul>	Oregano, Dill, Koriander, Kreuzkümmel, Fenchel, Majoran, Basilikum, Rosmarin
 Zitrone	Polyphenole → Flavanone	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wirken entzündungshemmend</li> <li>• verhindern die Bildung von krebserrregenden Substanzen im Körper</li> </ul>	