

■ Nahrungsergänzungsmittel - eine Produktübersicht von A-Z

Lykopen

Lykopen zählt zu den [Sekundären Pflanzenstoffen](#)¹. Diese haben in Obst, Gemüse oder Getreide häufig die Funktion von Botenstoffen, sind aber auch als Abwehrstoffe bekannt, zum Beispiel gegen Insekten. Für den Menschen können einzelne Stoffe kreislaufanregend, verdauungs- oder gesundheitsfördernd sein.

Mittlerweile werden Sekundäre Pflanzenstoffe, wie beispielsweise das Lykopen, das vor allem in Tomaten, Grapefruits oder Wassermelonen vorkommt, in Kapsel- oder Tablettenform als Nahrungsergänzungsmittel verkauft. So wird in der Werbung aus Lykopen plötzlich ein "Tomaten-Vitamin", das gegen UV-Strahlen und Stress hilft, Zellen, Haut und Prostata schützt und sich vor allem für Raucher eignen soll. Als Nahrungsergänzungsmittel (NEM) erlaubt sind neben natürlichem Lykopen auch die neuartigen Zutaten "Lykopen aus dem Pilz *Blakeslea trispora*" und synthetisches Lykopen.

Empfehlungen nicht möglich

Derzeit ist es nicht möglich, Empfehlungen für einzelne [Sekundäre Pflanzenstoffe](#)² zu geben. Daher gibt es auch keinen Rat für die [wünschenswerte Aufnahme](#)³ von Lykopen. Zwar können die Stoffe in Obst und Gemüse dazu beitragen, das Risiko einer späteren Herz-Kreislauf- oder Krebserkrankung (speziell Lungen-, Magen-, Dickdarm- und Brustkrebs) zu vermindern. Nach gängiger wissenschaftlicher Meinung ist dafür aber nicht allein die Aufnahme einzelner Sekundärer Pflanzenstoffe entscheidend, sondern die gesamte Ernährungsweise, also eine an Getreide, Obst und Gemüse reiche Kost. So konnten positive Wirkungen in Studien (Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen) immer nur mit Lykopen-haltigen Tomatenprodukten erzielt werden, nicht jedoch mit NEM, die isoliertes Lykopen enthielten. Sehr skeptisch sind Lykopen-Produkte gegen Sonnenbrand zu betrachten; ein zusätzlicher Sonnenschutz ist unbedingt nötig.

Tipps:

- Wer unbedingt viel Lykopen zu sich nehmen möchte, kann dies am besten in Form von Tomatenmark (1 Esslöffel pro Tag) tun. Grundsätzlich sind aber alle erhitzten tomatenhaltigen Produkte gute Lykopenquellen, besonders ausgereiftes Freilandgemüse. Auch alle anderen [Sekundären Pflanzenstoffe](#)⁴ lassen sich problemlos über das entsprechende Gemüse, etwa zur Hälfte als Rohkost, aufnehmen. Ebenfalls gute, wenn auch exotische Lykopen-Lieferanten sind Wassermelonen, rosa Grapefruits, Papayas und Guaven – am besten bei Zimmertemperatur gelagert.
- Von der Lykopen-Einnahme über Tabletten und Kapseln ist mangels positiver Beweise für deren Wirkung abzuraten. Zudem fehlen bislang Studien zur Toxizität (Giftigkeit), wenn derartige Produkte über längere Zeit aufgenommen werden.
- Der Gehalt an wertvollen Nährstoffen ist übrigens bei Freilandgemüse höher als bei Treibhausware. Deshalb: Obst und Gemüse der Saison bevorzugen!
- Wer es nicht schafft, die täglich benötigten größeren Mengen Gemüse (drei Portionen oder 375 Gramm) zu essen, kann zu Gemüsesäften aus Möhren, Sauerkraut, Tomaten oder Rote Bete greifen. Sie ersetzen eine Portion Gemüse.
- Viele Sekundäre Pflanzenstoffe sind in der Schale zu finden. Deshalb sollte Obst und Gemüse besser nicht geschält, sondern nur mit heißem Wasser abgewaschen werden.

Weiter geht es auf der nächsten Seite...

Weiter:

- Omega-3-Produkte
- Mineralstoffpräparate
- Knoblauch-Präparate
- Algen
- Ayurveda
- Apfelessig
- Noni-Produkte
- Vitaminpräparate
- Aloe vera
- Vitamin D
- Himalaya-Salz
- Sekundäre Pflanzenstoffe
- Folsäure
- Isoflavone
- Mangostane
- Açai
- Goji
- Nopal

¹ <http://www.verbraucherzentrale-bayern.de/doc10358A>

² <http://www.verbraucherzentrale-bayern.de/doc10358A>

³ <http://www.verbraucherzentrale-bayern.de/doc35813931A>

⁴ <http://www.verbraucherzentrale-bayern.de/doc10358A>

Stand: 10.02.2010