

RATGEBER

Tomatenextrakt schützt vor Herzinfarkt und Schlaganfall

Bei einer mediterranen Ernährung sind Herz- und Kreislaufkrankheiten seltener als bei unserer Schweizer Ernährung. Heute wissen wir, dass dies zum Teil an der Tomate liegt. So hat die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit aufgrund der vorliegenden Studien einem wässrigen Tomatenextrakt die gesundheitsbezogene Wirkung «Regulierung der Fliesseigenschaft des Blutes» zuerkannt. Da unter der Nahrungsergänzung keine Nebenwirkungen zu befürchten sind, ist sie für alle, die ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall haben, von Vorteil.

Geht Übergewicht mit Zuckerkrankheit, Bluthochdruck, Gicht und/oder einer Fettstoffwechselstörung einher, sprechen wir vom «Wohlstands-Syndrom». Im Fettgewebe werden Botenstoffe der Entzündung gebildet, die zur Verkalkung der Gefässe führen und so zur Verdoppelung des Risikos, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Egal, ob der Entzündungsherd im Bauchfett sitzt wie beim Wohlstands-Syndrom oder im Mund bei einer chronischen Entzündung des Zahnhalteapparates oder in der Lunge bei chronischen Lungenkrankheiten oder in den Gelenken bei rheumatischen Erkrankungen oder im Darm bei chronischen Darmerkrankungen usw., gemeinsam ist allen die Schädigung der Gefässmembran im Sinne einer Arteriosklerose und damit ein erhöhtes Risiko für Herz-, Kreislauf-Komplikationen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Blutverdünnung zum Schutz vor Herz-Kreislauf-Komplikationen

Seit mehr als 100 Jahren wird Aspirin R als Blutverdünner eingesetzt. Bis zu 30% der Patienten reagieren aber nach der Einnahme von Aspirin R nicht mit einer Blutverdünnung. Auch können unter Einnahme des Kardio-Aspirins schwerwiegende Nebenwirkungen (z. B. Blutungen im Magen-Darmtrakt) auftreten. Aber auch unter Einnahme der modernen Blutverdünner, die einen anderen Weg der Gerinnungskaskade irreversibel blockieren, besteht ein erhöhtes Risiko für Blutungen (obwohl weniger im Magen-Darmtrakt). Erste experimentelle Untersuchungen zeigten, dass die gelbe Flüssigkeit um die Samen in der Tomate ursächlich an der Herz-Kreislauf-Schutzwirkung der mediterranen Ernährung beteiligt ist. Ob der rote Farbstoff der Tomate zur gerinnungshemmenden Wirkung beiträgt, ist trotz umfangreicher Untersuchungen noch immer unklar.

Wie wirkt wässriger Tomatenextrakt?

Wässrige Tomatenextrakt moduliert die Funktion der Blutplättchen an mehreren Stellen reversibel, wodurch sich der Extrakt vom Aspirin oder vom Clopidogrel unterscheidet. Die Synthetika greifen nur an je einer Stelle der Gerinnungskaskade ein und schädigen die Blutplättchen so, dass sie sich nicht mehr davon erholen. Der Tomatenwirkstoff besteht aus drei Gruppen von Inhaltsstoffen, deren Summe die Breitbandwirkung erklärt und auch das geringere Nebenwirkungsrisiko aufgrund der geringen Mengen der Einzelstoffe. Wie der Tomatenextrakt wirkt, ist in experimentellen Studien weitgehend aufgeklärt. Zum Ausmass der Gerinnungshemmung liegen mehrere klinische Studien bei Probanden sowie eine Studie bei Zuckerkranken vor. Deshalb hat die europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (European Food Safety Authority, EFSA) zugestimmt, dass der wässrige Tomatenextrakt mit der gesundheitsbezogenen Angabe «Maintenance of healthy blood

■ NÄHRUNGSERGÄNZUNGEN MIT EXPERIMENTELLER WIRKUNG AUF DIE GERINNUNG

- Rotwein (der rote Farbstoff, Resveratrol)
- Granatapfel (Polyphenole)
- schwarze Beeren, vor allem die Aroniabeere (Polyphenole)
- Grünteeextrakt* (Polyphenole)
- Ginkgoextrakt (Flavonglykoside, Terpenlactone)
- Grapefruitsaft (verstärkt die Wirkung des synthetischen Gerinnungshemmers Clopidogrel durch Wechselwirkung beim Abbau in der Leber)

* bei Zufuhr zu hoher Dosen wurden Leberschäden beobachtet



Sigrun Chrubasik-Hausmann,
Ärztin für Allgemeinmedizin.

flow» entsprechend «Regulierung der Fliesseigenschaft des Blutes» beworben werden darf. In einer Studie wurde gezeigt, dass der Tomatenextrakt in einer Dosis entsprechend zwei Tomaten keine Wechselwirkungen mit Aspirin hat. Auch für Knoblauch konnte experimentell gezeigt werden, dass der Wirkstoff verschiedene Wege der Gerinnungskaskade hemmt. Doch reicht die in der mediterranen Küche enthaltene tägliche Menge an rohem Knoblauch nicht aus, die Blutgerinnung bei Gesunden bzw. Kranken zu hemmen. Andere noch unzureichend untersuchte Alternativen und ihre die Gerinnung hemmenden Inhaltsstoffe sind im Kasten 1 zusammengefasst. Kasten 2 gibt einen Überblick über die pflanzlichen Cholesterinsenker. Die Pflanzenfasern hemmen die Aufnahme der Fette in die Blutbahn. Die Hagebutte enthält darüber hinaus noch den Gewichtstopper «Tilirosid». Auch die Aroniabeere und der Granatapfel besitzen cholesterinsenkende Inhaltsstoffe.

■ PFLANZLICHE CHOLESTERINSENKER

Pflanzenfasern

- Leinsamen, 2 gehäufte Esslöffel pro Tag
 - Flohsamenschalen, z. B. Laxiplant soft R, 1,2 Teelöffel pro Tag
 - Hagebuttenpulver, 2 gehäufte Esslöffel pro Tag
 - Guar (z. B. Glucotard, 3 x 1 Beutel pro Tag)
- Pflanzenfasern müssen zusammen mit mindestens 500 ml Flüssigkeit eingenommen werden und im Abstand von 2 Stunden zur Einnahme von synthetischen Medikamenten

Muttersäfte

- 100 ml Aroniasaft pro Tag (Bag in Box mit Zapfhahn, der Wirkstoff wird durch Luft und Sauerstoff zerstört, mit Strohhalm trinken (verfärbt sonst die Zähne wie Rotwein oder Schwarztee), bei längerfristiger Einnahme zusätzlich Floradix mit Eisen einnehmen)
- 250 ml Granatapfel-Muttersaft pro Tag