

# Tomaten

Tomaten sind ein ideales Gemüse für die leichte und gesunde Ernährung.

Bei niedrigem Kaloriengehalt sind die Tomaten jedoch reich an *Vitaminen* (neben B1, B2, B6 und E, Folsäure, sowie viel Carotin und Vitamin C) *Mineralstoffen und Fruchtsäuren*

## **Stärkung des Immunsystems durch den Verzehr von Tomaten**

Neuerdings zeigen Untersuchungen dass sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide, Flavinoide, Phenolsäure, Terpenen und Vitamine als bioaktive Substanzen in der Tomate enthalten sind und diese prophylaktisch gegen Krebserkrankungen, als Schutz gegen Arterienverkalkung und zur Stärkung des Immunsystems wirken

Lykopen (der Pflanzenfarbstoff der der Tomate ihre rote Farbe verleiht) ist ein besonders kraftvoller Antioxidant. Dadurch werden in der Körperzelle zerstörerisch wirkende Freie Radikale neutralisiert, bevor sie Schäden anrichten können. Forschungsergebnisse zeigten daß Lykopen doppelt so effektiv ist als Beta-Karotin (der gelbe Farbstoff in Möhren). Besonders gute Versuchsergebnisse wurden in der Senkung des Prostata Krebsrisikos erzielt. Es stellt sich nämlich heraus das bei einer Studie mit 48000 männlichen Teilnehmern, das jene Teilnehmer die wöchentlich 10 Tomatenportionen zu sich nahmen ein um 45 % niedrigeres Prostata-Krebsrisiko hatten. Auch bei anderen Krebsarten wie Dickdarm-, Brust-, Lungen- und Gebärmutterkrebs bescheinigten die Versuche die verhütende Wirkung gegen eine Krebserkrankung durch den regelmäßigen Verzehr von Tomaten. Durch den hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und den Carotinoiden stärkt die Tomate auf natürlichen Wege das Immunsystem und hilft damit die Abwehrkräfte gegenüber Infektionen zu mobilisieren

Eine mittelgroße Tomate liefert fast 40 mg Vitamin C was allein etwa 50% des Tagesbedarfs eines erwachsenen Menschen entspricht. In der Tomate ist ebenfalls viel Vitamin A enthalten.

Die Tomate enthält auch sehr viel Kalium. Kalium ist ein Gegengewicht zu Natrium und spielt wie dieses eine große Rolle im Wasserhaushalt des Körpers. Es reguliert die Wassermengen außerhalb und vor allem innerhalb der Körperzellen und ist an der Steuerung des Säure-Basen Haushalt beteiligt. Die Eisenmengen in den Tomaten sind nicht besonders hoch, aber durch das reichliche Vorhandensein von Vitamin C, wird die vorhandene Eisenmenge gut verwertet.

## **Blutreinigende Wirkung - hilfreich bei Gichtleiden**

Die roh verzehrte Tomate macht das Blut alkalischer und neutralisiert dadurch Stoffwechsellrückstände -meist Säuren- und erleichtert Ihre Ausscheidung. Zusätzlich wirken die Tomaten harntreibend und unterstützen dadurch die

Arbeit der Nieren. Auch wenn die Tomate säuerlich schmeckt wirkt sie doch -wie auch die Zitrone- im Stoffwechsel genau umgekehrt in dem sie roh verzehrt das Blut , das Gewebe und den Urin alkalischer macht , weil insgesamt mehr alkalische als sauer wirkende Inhaltsstoffe enthalten sind. Regelmäßiger Verzehr von Tomaten wirkt sich daher positiv auf das Säure-Basen Gleichgewicht aus und fördert daher die Blutreinigung und ist hilfreich gegen Gicht , Niereninsuffizienz mit einer Zunahme von Harnstoff im Blut oder einer chronischen Übersäuerung durch einer Ernährung mit viel Fleisch oder anderes Eiweiß.

### **Hilfe gegen Arterienverkalkung**

"Freie Radikale" scheinen die wahren Schuldigen bei der Schädigung des LDL-Cholesterins zu sein. Das LDL-Cholesterin begünstigt die Bildung von Ablagerungen im Blut und wird daher auch als schlechtes Cholesterin bezeichnet. Solange das LDL-Cholesterin nicht geschädigt oder umgewandelt wird bleibt es harmlos. Das LDL-Cholesterin wird jedoch von den freien Radikalen angegriffen , oxidiert und verändert. Das oxidierte LDL-Cholesterin lagert sich wesentlich leichter an der Gefäßwand an , als das unveränderte Cholesterin. Gleichzeitig werden durch das veränderte LDL-Cholesterin Botenstoffe ins Blut ausgesendet die immer neue Blutzellen zum Ort der Anlagerung anlocken . So lagern sich auch verstärkt Zellen aus dem Blut in die Gefäßwand ein. Das Gefäß verengt sich jetzt mehr und mehr und der Blutdurchfluß wird immer stärker verhindert.

Durch den hohen Gehalt an Antioxidanten "Radikalfänger" kann der regelmäßige Verzehr von Tomaten die Wirkung der freien Radikale eindämmen und somit das Risiko an einer Blutgefäßverengung und dessen Auswirkungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall verringern.

### **Zusammenfassung Tomaten/Gesundheit**

- \* Tomaten sind appetitanregend
- \* Tomaten entschlacken den Körper
- \* Tomaten wirken entwässernd
- \* Tomaten fördern die Verdauung
- \* Tomaten senken den Cholesterin - Gehalt
- \* Tomaten stärken das Immunsystem
- \* Tomaten schützen Zellen vor oxidativen Einflüssen und dadurch vor Krebs
- \* Tomaten verringern das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen
- \* Tomaten schützen vor Arterienverkalkung und die Folgen
- \* Tomaten helfen gegen Magensäure-Überschuss, Gicht und Arthritis

### **Solanin**

Allerdings steckt in unreifen Tomaten das giftige Solanin welches in größeren Mengen genossen zu Übelkeit, Atemnot und Bewusstlosigkeit führen kann. Es gibt Gerichte und Einlegerezepte die mit grünen unreifen Tomaten erstellt werden. Wenn diese Gerichte in normalen Mengen verzehrt werden besteht kaum Gefahr. Man sollte jedoch vermeiden davon grössere Mengen zu essen. Manche Nierenleidende meiden Tomaten wegen ihres Gehaltes an Oxalsäure. Die Oxalsäure bildet mit Kalzium nicht lösliche Salze , die zur Entstehung von Nierensteinen führen können. Der Oxalgehalt der Tomate mit 5.3 mg pro 100 g ist geringer als von Kopfsalat (17 mg/100g) und daher als niedrig anzusehen.

Zudem wirkt die Tomate harntreibend und blutreinigend was die Nierentätigkeit erleichtert.

## **Wie nutzt man die gesundheitsfördernde Wirkung der Tomaten optimal**

### **Wählen Sie Tomaten mit intensiven Farben**

Den höchsten Gehalt an gesundheitsfördernden bioaktiven Stoffen haben Tomaten die intensiv gefärbt sind. Rote, reife Tomaten enthalten viermal so viel Beta-Karotin als grüne unreife Tomaten

### **Schonend kochen**

Der Radikalfänger Lykopen befindet sich als Farbstoff in den Zellwänden . Wenn die Tomaten in wenig Öl gebraten werden, spalten sich die Zellwände auf , das Lykopen tritt aus und ist für den Körper leichter verfügbar.

### **Geben Sie etwas Öl dazu**

Die Aufnahme von Lykopen durch den Körper wird durch die Zugabe von Fetten , beispielsweise Olivenöl erleichtert.

### **Tomatenmark, Tomatenpüree , Ketchup**

Die Lykopene überstehen die Hitze während des Kochens und durch das dadurch hervorgerufene Aufplatzen der Zellkerne steht das Lykopen dem Organismus leichter aufnehmbar zur Verfügung. Das gilt nur für den wertvollen Inhaltsstoff Lykopen , andere hitzeempfindliche Vitamine werden durch das Kochen zerstört. Es empfiehlt sich daher Tomaten sowohl kombiniert gekocht als auch roh zu verzehren.

### **Warnung: Bitte nicht überbewerten**

So förderlich Tomaten zur Erhaltung der Gesundheit auch sind , im akuten Fall können sie keine Medikamente ersetzen. Ebenfalls ersetzen die hier zusammengetragenen Informationen nicht einen notwendigen Arztbesuch.