

Aus: Béliveau, Richard und Gingras, Denis: **Krebszellen mögen keine Himbeeren: Nahrungsmittel gegen Krebs; das Immunsystem stärken und gezielt vorbeugen.** München 2009.

Nahrungsmittel	Inhaltsstoffe	Organe/Krankheiten	Sonstiges
Beeren (Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Moosbeeren bzw. Cranberrys)	Polyphenole (Ellagsäure, Anthocyanidine, Proanthocyanidine)	Verwendung der Erd- und Heidelbeere als Heilpflanze bei den Indianern; insb. gegen Dickdarm- und Speiseröhrenkrebs	Vor allem getrocknete Cranberrys und tiefgefrorene Beeren zu Joghurts etc.
Fette (frische Walnüsse, Leinsamen, Sardinen, Hering, Makrele, Lachs, Regenbogenforelle)	Omega-3-Fettsäuren	Vorbeugung von Herz- und Gefäßerkrankungen; Senkung des Risikos einer Krebserkrankung.	Ein- bis zweimal pro Woche Verzehr von fettem Fisch; frisch gemahlene und in einem geschlossenen Behälter aufbewahrte Leinsamen zu Müsli.
Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Schalotten, Lauchzwiebeln	Schwefelverbindungen (z.B. Alliin)	Heilmittel schon bei den Ägyptern; gegen Speiseröhren-, Magen-, Dickdarm-, Brust-, Lungen-, Prostatakrebs, Leukämie	Die krebshemmenden Moleküle werden durch das Zerdrücken, Schneiden oder Kauen des (insb. frischen) Gemüses freigesetzt.
! Kohlarten: Kopfkohl (Weiß-, Rot-, Grünkohl), <u>Brokkoli</u> , Blumenkohl, <u>Rosenkohl</u> , Blattkohl (Kuhkohl, Grünkohl)	Glucosinolate (Freisetzung von Isothiocyanaten und Indolen), Polyphenole	Allheilmittel bei Griechen und Römern; gegen Brust-, Magen-, Darm-, Lungen-, Prostatakrebs, Gehirntumor (insb. Sulforaphan aus Brokkoli)	Kohlgemüse sollte nur kurz gekocht und gut gekaut werden, damit es seine krebshemmende Wirkung voll entfalten kann.
! Kurkuma (Gewürz durch Zermahlen des getrockneten Rhizoms von <i>Curcuma longa</i> )	Curcumin	Heiliges Gewürz, Heilpflanze und Grundnahrungsmittel in Indien; Magen-, Darm-, Haut- und Leberkrebs, insb. gegen Dickdarmkrebs	Tägliche Zugabe eines Teelöffels Kurkuma zur Suppen, Salatsaucen sowie Nudelgerichten.
Schokolade (schwarze)	Polyphenole (Catechine)	U.a. auch als Heilmittel gegen allerlei Erkrankungen eingesetzt; positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System und vermutlich krebshemmende Wirkung (z.B. bei Lungenkrebs).	Täglicher Verzehr von 25 Gramm Schokolade mit einem Kakaoanteil von 70 Prozent.

! Soja (Mehl, Bohnen/Edamame, Miso, Milch, Tofu)	Isoflavonoide (v.a. Genistein und Daidzein)	Grundnahrungsmittel in China, Japan und Indonesien; gegen Brust-, Prostatakrebs	Täglicher Verzehr von etwa 50 Gramm roher (Edamame) oder gerösteter Sojabohnen.
! Tee (Grüner)	Catechine (Epigallocatechin-gallat)	In Asien zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten; gegen Blasen- und Prostatakrebs, auch Schutz gegen Haut-, Brust-, Lungen-Speiseröhren-, Magen-, Darmkrebs.	Infusionszeit von 8-10 Minuten; japanische Tees enthalten mehr Wirkstoffe (insb. Sencha-Uchiyama und Gyokuro 1. Ernte).
Tomaten	Carotinoide (Lycopin)	Gegen Prostatakrebs und vermutlich auch gegen andere Krebsarten.	Optimale Wirkung beim Kochen mit Fett, bspw. in Saucen auf der Basis von Tomatenmark.
Trauben (Rotwein, Traubensaft)	Polyphenole (Anthocyanidine, Proanthocyanidine, Flavonole, Phenolsäuren, Resveratrol)	Schon bei den Griechen galt Wein als Getränk mit therapeutischer Heilwirkung; Schutz vor Herz- und Gefäßerkrankungen, v.a. gegen Brust-, Dickdarm-, Speiseröhren-, Prostatakrebs und Leukämie	Verzehr von max. 250 ml (Männer) bzw. 125 ml (Frauen) Rotwein pro Tag (v.a. Rebsorten aus Regionen mit einem gemäßigteren und feuchteren Klima, z.B. Pinot Noir aus dem Burgund).
Zitrusfrüchte (Zitronen, Orangen, Grapefruits, Mandarinen)	Polyphenole (Flavanone, Naringenin)	Insbes. auch Verstärkung der Wirkung anderer sekundärer Pflanzenstoffe; Gegen Mund-, Kehlkopf-, Rachen- und Magenkrebs, Leukämie.	Verzehr als Saft oder als ganze Früchte.

Weitere Nahrungsmittel, die reich an phytochemischen Verbindungen mit krebshemmender Wirkung sind:

Alfalfaspssen (Coumestrol), Apfel (Quercetin), Artischocke (Silymarin), Aubergine (Nasuin), Avocado (Alpha-carotin), Basilikum und Rosmarin (Ursolsäure), Birne (Hydroxyzimtsäure), Chili (Capsaicin), Fenchel, Anis und Koriander (Anethol), Gerste (Phytate), Ingwer (6-gingerol), Kapern (Kampferol), Kirsche (Cyanidin), Kopfsalat (Zeaxanthin), Linsen (Lignane), Mango (Beta-Cryptoxanthin), Meeralgeln (Fucoxanthin), Nelken (Eugenol), Pak-Choi (Dithiolsulfon), Petersilie und Sellerie (Apigenin), Spinat (Lutein), Shiitake (Lentinan), Thymian (Luteolin), Weizenkleie (Ballaststoffe)

„Da das vorrangige Ziel der westlichen Ernährungsweise die Energiezufuhr ist, ist es nicht verwunderlich, dass sie im Wesentlichen auf dem Konsum von Proteinen und tierischen Fetten wie rotem Fleisch und Milchprodukten basiert, während weniger kalorienhaltige Lebensmittel wie Obst und Gemüse darin nur eine untergeordnete Stelle einnehmen. Umgekehrt wird im Osten Obst und Gemüse im Übermaß konsumiert; die Hauptzufuhr an Proteinen liefern oft Hülsenfrüchte, insbesondere Soja, sowie Fisch; rotes Fleisch und andere Nahrungsmittel mit gestättigten tierischen Fetten stehen nur selten auf dem Speiseplan.“ (S. 25 f.)