

Blumenkohl, Rosenkohl, Broccoli & Co

Kreuzblütler-Gemüse schützen auch vor Gefässerkrankungen

Nachdem sie in früheren Untersuchungen gezeigt hatten, dass der regelmäßige Verzehr von Kohlgemüse wie Blumenkohl, Rosenkohl oder Brokkoli mit einer verringerten Dicke der Karotis-Intima-Media einhergeht, wollten die australischen Wissenschaftler um Lauren C. Blekkenhorst von der Edith Cowan University in West-Australien als nächstes wissen, inwieweit sich diese Ergebnisse auch auf andere Gefässerkrankungen übertragen lassen.



Kalziumablagerungen in der Bauchaorta

Ziel der weiterführenden Untersuchungen war, ob und inwieweit eine vermehrte Zufuhr von Kreuzblütler-Gemüsesorten auch die Bildung arteriosklerotischer kalziumhaltiger Ablagerungen in den Wänden der Bauchaorta beeinflussen würde. Solche Plaques, die als wichtige Marker für strukturelle Gefässerkrankungen gelten, verringern den zirkulierenden Blutfluss, reduzieren die Sauerstoffversorgung und sind ursächlich mitverantwortlich für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. In früheren Studien konnte bereits gezeigt werden, dass Personen, die regelmässig Kohlgemüse

essen, ein geringeres Herzinfarkt- und/oder Schlaganfallrisiko aufwiesen.

Risiko kalzifizierter Ablagerungen in der Bauchaorta um 46 Prozent gesenkt

Für die aktuelle Querschnitt-Studie werteten die Forscher Befragungsprotokolle zu den Ernährungsgewohnheiten einer Kohorte mit 684 älteren Frauen aus, die 1998 für eine westaustralische Studie (Calcium Intake Fracture Outcome Study) rekrutiert worden waren. Es zeigte sich, dass Frauen, die täglich viel Kohlgemüse essen (> 44,6 g/Tag), eine um 46 Prozent geringere Wahrscheinlichkeit für ausgeprägte arteriosklerotische Veränderungen der Bauchaorta aufwiesen. Die Autoren sind überzeugt, dass diese Studie die Hypothese unterstützt, dass die in den Kohlgewächsen reichlich vorhandenen entzündungshemmenden Glucosinolate (Sulforaphan, Isothiocyanate und Indole) bei ausreichendem Verzehr auch gegen Arteriosklerose schützen können. **CR**

Zur Familie der Kreuzblütengewächse gehören u.a. folgende Gemüsesorten:

Brokkoli	Grünkohl
Blumenkohl	Pak Choi
Rotkohl	Ruccola
Rosenkohl	Meerrettich, Wasabi
Chinakohl	Radieschen
Weisskohl	Kohlrabi
Wirsing	Raps

Literatur:

Bleckenhorst LC Sim M, Radavelli-Bagatini S, Bondonno NP et al.: Cruciferous vegetable intake is inversely associated with extensive abdominal aortic calcification in elderly women: a cross-sectional study. Br J Nutr 2020 Jul 17:1-9; doi:10.1017/S0007114520002706. Online ahead of print.