

Blumenkohl, Rosenkohl, Brokkoli und Co.

Kreuzblütlergemüse 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 Laureen C. Blekkenhorst von der Edith Cowan University in Westaustralien als Nächstes wissen, inwieweit sich diese Ergebnisse auch auf andere Gefässerkrankungen übertragen lassen.

Ziel der weiterführenden Untersuchungen war, ob und inwieweit eine vermehrte Zufuhr von Kreuzblütlergemüsesorten 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 assen, ein geringeres Herzinfarkt- und/oder Schlaganfallrisiko aufwiesen.

Risiko für kalzifizierte Ablagerungen in der Bauchaorta um 46 Prozent gesenkt

Für die aktuelle Querschnittstudie 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

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

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

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. *CR*

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.* 2021;125(3):337-345.