

## Broccolisprossen als Magenschutz

Tokio. – Der regelmässige Genuss von Broccolisprossen schützt vermutlich vor den Wirkungen des Magenbakteriums *Helicobacter pylori*, das Gastritis, Geschwüre und Magenkrebs verursachen kann.

Wie ein japanisch-amerikanisches Forschungsteam in der Zeitschrift «Cancer Prevention Research» berichtet, enthalten die jungen Broccolisprossen eine besonders hohe Konzentration von Sulforaphan. Die Substanz wirkt einerseits direkt gegen das Bakterium und kurbelt andererseits die Produktion körpereigener Eiweisse an, welche die oxidativen Schäden und die Entzündung durch *Helicobacter pylori* im Magen eindämmen. Diesen Wirkmechanismus kennen die Forscher aus Versuchen mit Mäusen.

In ihrer Untersuchung liessen die Forscher 48 mit dem Bakterium infizierte Studienteilnehmer entweder täglich 70 Gramm Broccolisprossen oder die gleiche Menge Alfalfasprossen essen. Alfalfasprossen enthalten kein Sulforaphan. Nach acht Wochen war die Erregerzahl bei den Broccolisprossen-Konsumenten wesentlich reduziert. In der Kontrollgruppe hingegen waren keine Unterschiede feststellbar.

«Diese Studie liefert keine Beweise dafür, dass die Broccolisprossen die Bildung von Magenkrebs bei Menschen verhindern», sagt Jed Fahey, einer der Autoren der Studie. «Die geringere Erregerzahl und die verminderte Entzündung weisen jedoch darauf hin, dass auch das Erkrankungsrisiko reduziert ist.» Er selber esse die Sprossen regelmässig. Etwa die Hälfte der Weltbevölkerung ist mit dem schädlichen Bakterium infiziert. (vbu)