Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn | **Allgemeine Innere Medizin FMH** | **Praxis für Allgemeine und Komplementärmedizin**

Traditionelle Chinesische Medizin ASA
Manuelle Medizin SAMM
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)

Sportmedizin SGSM
Ernährungsheilkunde SSAAMP
Anti-Aging Medizin

Neuraltherapie SANTH & SRN
Orthomolekularmedizin SSAAMP
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A

Version: 27. Februar 2023

Lycopen - Der rote Tomatenfarbstoff

Licorosso-Tomate - Die lycopenreichste Tomate

(Lycopin oder je nach Sprachgebrauch auch Lycopen)

Fon +41 (0)71 350 10 20
Adresse Im Lindenhof Bahnhofstr. 23 CH-9100 Herisau
E-Mail drje49@gmail.com www.ever.ch

Was ist Lycopen?

Lycopen	Hauptvorkommen	Mangelerscheinung	Hauptbedeutung
	Wassermelone (erhöht Lycopen am effektivsten), Tomaten (=rote Farbe), Karotten, Spinat. Hitzestabil. Verarbeitete Tomaten (Jus, Sauce, Ketchup) enthalten mehr Lycopen als rohe Tomaten!	Mangel fördert oxidative Prozesse: Freie Radikale werden nicht entgiftet. Freie Radikale sind u.a. beteiligt an: Entzündung, Krebsentstehung, Arteriosklerose, vorzeitiges Altern.	Lycopen ist, anders als die meisten Carotine, nicht als Provitamin A aktiv. Es wirkt jedoch photo-protektiv und Antioxidans, was Krebs vorbeugen kann. 10 Tomaten-mahlzeiten pro Woche sollen die Gefahr eines tödlichen Prostatakrebs um 41% verringern.
	Erhöhte Gefahr von Mangelzuständen		
	Gemüsearme Ernährung. Von allen Carotinoiden weist Lycopen (z. B. in Tomaten) das grösste antioxidative Potenzial auf. Lycopen gilt als besonders wirksamer Schutz vor dem sehr reaktiven „Singulett-Sauerstoff“. Lycopen hemmt auch das Wachstum von Tumorzellen stärker als α- oder β-Carotin.		

Lycopen	Erniedrigt
	Lycopen fungiert nicht als Provitamin-A. Allerdings besitzt es stark antioxidative Eigenschaften gegenüber einwertigem Sauerstoff (mehr als die doppelte Aktivität von beta-Carotin) sowie gegenüber anderen Sauerstoffradikalen. Eine kürzlich verfasste Studie stellte einen Zusammenhang zwischen einem erhöhten Lycopenspiegel und dem Schutz vor Atherothrombose fest. Andere Studien haben gezeigt, dass der Konsum von Tomaten oder tomatenhaltigen Produkten, sowie erhöhte Lycopenspiegel die Häufigkeit des Prostatakarzinoms herabsetzen. Zudem schützt Lycopen die Haut vor UV-verursachtem Erythem.
	Therapeutische Überlegungen
	Frische Tomaten (=rote Farbe) und tomatenhaltige Produkte, Pomelos, Wassermelonen, Guaven und Papayas sind Nahrungsmittel, welche reich an Lycopen sind. Verarbeitete Tomaten (Jus, Sauce, Ketchup) enthalten mehr Lycopen als rohe Tomaten! Wassermelone (erhöht Lycopen am effektivsten), Lycopen ist hitzestabil. Eine Ergänzung mit Lycopen kann ebenfalls in Betracht gezogen werden bis sich die klinischen Symptome oder die biologischen Parameter gebessert haben.

Lycopen	Erhöht
	Stark erhöhte Werte, oft verbunden mit einer übertriebenen Supplementation, sind v.a. in Anwesenheit von oxidativem Stress und in Risikosituationen zu vermeiden.

Lynato/Lycotom - Die lycopenreichste Tomate

Lycopen besitzt in der orthomolekularen Medizin einen hohen Stellenwert. Lycopen Bestimmungen, im Rahmen eines Antioxidantien- und Fettsäurenstatus (BioCheck), führe ich in meiner Praxis sehr häufig durch. Bei den meisten meiner Bestimmungen liegen die Lycopenwerte im tiefen Bereich bis deutlich unter dem Normalwert.

Mit 3 *herkömmlichen* Tomaten täglich im Rohzustand bewegt man sich immer noch im unteren Normbereich, etwa im gleichen Bereich wie mit einer *gekochten oder gedünsteten* Tomate täglich. Das Verhältnis gekocht zu ungekocht beträgt etwa 1:3.

Die Tomate Lynato (früher Coop Bezeichnung) oder Lycotom (früher Migros Bezeichnung), allgemein Licorosso, weist einen sehr viel höheren Lycopengehalt auf als alle anderen herkömmlichen Tomaten und ist zudem charakterisiert durch ein intensives Rot und einen ausgeprägten Tomatengeschmack. Bezüglich Prostatakrebsvorsorge besitzt diese Tomate, ursprünglich ein mexikanischer Wildwuchs, dementsprechend einen *deutlich höheren* Stellenwert. Der Lycopengehalt dieser Tomate wurde bisher von keinem anderen Nahrungsmittel auch nur annähernd erreicht: Mindestens 8-mal höher, je nach klimatischen Einflüssen bis 16-mal höherer Lycopengehalt!

Der ausgeprägte Tomatengeschmack kommt insbesondere in Saucenform stark zur Geltung. Leider ist das Wissen um diesen *natürlichen Schatz* aus der Natur in der Bevölkerung klein. Das Bedürfnis nach einer wohlschmeckenden, gehaltvollen Tomate ist aber in der Bevölkerung riesengross und zur Winterzeit verzichten sehr viele Menschen auf Tomaten gänzlich.

Lycopen ist stabil und hält sich in aufbereiteter Form ohne Wertverlust hoch. Tomaten dürfen nicht im Kühlschrank gelagert werden. Es wird empfohlen, Tomaten als Ganzes tief zu frieren. Möglicherweise bleibt das Lycopen so besser erhalten. Der Verarbeitung zu einer Sugo ist jedenfalls der Vorzug zu geben. Lynato/Lycotom hält sich an einem kühleren Ort bis zu 3 Wochen essfrisch.