

Lycopin - Der rote Tomaten Farbstoff

Licorosso Tomate - Die Lycopin-reichste Tomate

Version: 27. Februar 2020

Was ist Lycoplen?

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

Lycoplen	Erniedrigt
	<p>Lycoplen 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 Lycoplen-Spiegel und dem Schutz vor Atherothrombose fest. Andere Studien haben gezeigt, dass der Konsum von Tomaten oder tomatenhaltigen Produkten, sowie erhöhte Lycoplen Spiegel die Häufigkeit des Prostatakarzinoms herabsetzen. Zudem schützt Lycoplen die Haut vor UV-verursachtem Erythem.</p>
	Therapeutische Überlegungen
	<p>Frische Tomaten (=rote Farbe) und tomatenhaltige Produkte, Pomelos, Wassermelonen, Guaven und Papayas sind Nahrungsmittel, welche reich an Lycoplen sind. Verarbeitete Tomaten (Jus, Sauce, Ketchup) enthalten mehr Lycoplen als rohe Tomaten! Wassermelone (erhöht Lycoplen am effektivsten), Lycoplen ist hitzestabil. Eine Ergänzung mit Lycoplen kann ebenfalls in Betracht gezogen werden bis sich die klinischen Symptome oder die biologischen Parameter gebessert haben.</p>

Lycopien	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 Lycopien-reichste Tomate

Lycopien besitzt in der orthomolekularen Medizin einen hohen Stellenwert. Lycopien Bestimmungen, im Rahmen eines Antioxidantien Status, führe ich in meiner Praxis sehr häufig durch. Bei den meisten meiner Bestimmungen liegen die Lycopien Werte 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 Lycopien Gehalt auf als alle anderen herkömmlichen Tomaten und ist zudem charakterisiert durch ein intensives Rot und einen ausgeprägten Tomaten Geschmack. Bezüglich Prostata Krebs Vorsorge besitzt diese Tomate, ursprünglich ein mexikanischer Wildwuchs, dementsprechend einen *deutlich höheren* Stellenwert. Der Lycopien Gehalt dieser Tomate wurde bisher von keinem anderen Nahrungsmittel auch nur annähernd erreicht: Mindestens 8-mal höher, je nach klimatischen Einflüssen bis 16-mal höherer Lycopien Gehalt!

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

Lycopien ist stabil und hält sich in aufbereiteter Form ohne Wert Verlust hoch. Tomaten dürfen nicht im Kühlschrank gelagert werden. Es wird empfohlen, Tomaten als Ganzes tief zu frieren. Möglicherweise bleibt das Lycopien 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.



FOOD FACTS

Nährwerte	100 g
Energiewert	78 kJ
Eiweiss	1 g
Kohlenhydrate	4 g
Fett	<0.5 g
Lycopin	8 mg

Lycotom sind ein Naturprodukt, die Nährwertangaben können variieren.



Was ist und wie wirkt Lycopin?

Lycopin

- ist ein pflanzlicher Inhaltsstoff (Carotinoid).
- kommt von Natur aus in Tomaten vor.
- verleiht der Tomate ihre tiefrote Farbe.
- ist ein natürliches Antioxidationsmittel und kann freie schädliche Radikale neutralisieren.

Lycotom - ein geschmacklich ausgezeichnetes Naturprodukt mit einem hohen Lycopingehalt

Lycotom Tomaten

- sind das Produkt natürlicher Sortenveredelung.
- bestechen durch ihre intensive rote Farbe.
- garantieren einen ausgezeichneten Geschmack.
- sind herrlich süss und aromatisch.
- werden bei Bötsch Gemüsebau auf natürliche Weise in Erde angebaut.

Bötsch Gemüsebau
Hungerbühl 9b • 8599 Salmisach


