

Broccoli rijk aan antikankerstoffen



Broccoli is een donkergroene groente van de cruciferenfamilie (kruisbloemigen). Zij is zeer rijk aan vezels, carotenoïden, vitamine C en vitamine K.

Verse broccoli is gedurende het hele jaar door beschikbaar, met een hoogteseizoen van januari tot maart.

Kruisbloemige groenten kunnen blijkbaar het kankerrisico reduceren door de detoxificatie enzymen extra te beschermen. Deze enzymen staan in om de carcinogenen te elimineren uit het lichaam. De zogenaamde fase-II enzymen, chinonreductase en glutathion transferase worden geactiveerd door sulforafaan, een isothiocyanaat in broccoli.

Bovendien blijkt sulforafaan naast de beschermende werking tegen kankerrisico, ook de pijn bij voorkomende kankers te verminderen.

Broccoli helpt vooral maag- en colonkankers voorkomen, een eigenschap die ook de andere cruciferen bezitten. Deze isothiocyانات werden recent geïdentificeerd door de Johns Hopkins University als een sleutelbestanddeel van de antikanker eigenschap van de cruciferen groenten.



Verse commerciële broccoli vertoont grote afwijkende concentraties aan isothiocyانات en sulforafaan. Dit hangt af van de plantsterkte, de kweekmethoden en de oogsttijd. Ook de absorptie en de bioavailableit van deze stoffen kunnen belemmerd worden door een verkeerde bereiding of slechte spijsvertering van de broccoli.

Daarom werden extracten van broccoli en andere cruciferen met een viermaal hogere concentratie aan isothiocyانات ontwikkeld om een verhoogde bescherming te bekomen.

De indolen in de cruciferen vormen een tweede sleutelpositie in de antikanker activiteit.

Dr.H. Leon Bradlox van het Strang Cornell Cancer Research Laboratory in New York isoleerde indol-3-carbinol uit broccoli. Deze stoffen spelen een belangrijke rol bij borstkankers.

De gevaarlijke reactieve vorm van oestrogeen, nl. het 16-hydroxy oestrogeen, dat geassocieerd wordt met een verhoogd risico van borstkanker, wordt niet beschermd tegen oxidaties door de indolen.

Daartegenover wordt de relatief veilige vorm 2-hydroxy-estrogeen wel beschermd tegen oxidaties door indol-3-carbinol.

Het 2-hydroxy oestrogeen wordt daarenboven meer aangemaakt door krachtig regelmatig bewegen, minstens tweemaal en bij voorkeur viermaal per week.

Een studie in 1994 toonde een sterk verband aan tussen fysieke activiteit en verminderde premenopauzale risico voor borstkanker.