

Brokkoli bei Endometriose?

Datum: 26.04.2021

Original Titel:

Brassica Bioactives Could Ameliorate the Chronic Inflammatory Condition of Endometriosis

Kurz & fundiert

- Die Übersichtsarbeit beleuchtet den entzündungshemmenden Effekt von Sulforaphan aus Gemüsesorten der Brassicaceae
- Entzündungen, die im Kontext der Endometriose auftreten, werden durch diesen Stoff auf zellulärer Ebene gelindert

MedWiss - In dieser Übersichtsarbeit wurde die entzündungshemmende Wirkung sekundärer Pflanzenstoffe aus Brassicaceae und ihre mögliche Rolle bei der Behandlung der Endometriose beleuchtet. Demnach könnten Gemüsesorten wie Brokkoli potentiell ein Element der Endometriose-Therapie darstellen. Behandlungstudien mit Endometriose-Patientinnen stehen jedoch noch aus.

Endometriose und die damit verbundenen chronischen Entzündungen können mit sexuellen Fehlfunktionen, Schmerzen im Bauchraum und Unfruchtbarkeit einhergehen. Bisher gibt es nur wenige Behandlungsansätze, etwa hormonelle Therapien. Verschiedene Untersuchungen zeigten, dass die Ernährung ebenfalls Einfluss auf die Endometriose haben kann. So gab es Hinweise, dass Gemüsesorten aus der Familie der Brassicaceae, zum Beispiel Brokkoli, die Entzündungen positiv beeinflussen könnten, wie spanische Experten nun berichten. Ein natürlicher Inhaltsstoff aus Gemüse wird daher inzwischen als potentieller Therapieansatz untersucht. Die Wissenschaftler fassten das bisherige Verständnis der Vorgänge bei der Endometriose zusammen und beschrieben, wie Substanzen aus Brassicaceae auf diesen Prozess einwirken könnten.

Brokkoli und ähnliches Gemüse bei Endometriose

Eine recht gut untersuchte Substanz aus Brokkoli ist Sulforaphan (SFN). Es aktiviert körpereigene Enzyme für die Entgiftung, unterstützt entzündungshemmende Prozesse und unterdrückt Entzündungen auf zellulärer Ebene. In Modell-Organismen wurde die positive Wirkung von SFN auf Entzündungswerte durch Blutanalysen gezeigt, die auch bei der Endometriose eine Rolle spielen. Wie gut der Körper SFN aus der Nahrung aufnehmen kann, hängt von der Zubereitung ab. So sind Dampfgaren, Garen in der Mikrowelle oder Anbraten besonders förderlich, berichten die Autoren.

SFN wirkt sich positiv auf den Wasserhaushalt der Gebärmutter aus

Für eine normale Funktion der Gebärmutter ist ein geregelter Feuchtigkeitshaushalt erforderlich.

Dafür sorgen Wasserkanäle, auch Aquaporine genannt. Bei der Endometriose ist dieser Feuchtigkeitshaushalt oft beeinträchtigt. In Studien wurde beobachtet, dass einige Aquaporine bei Patientinnen mit Endometriose in anderen Zahlenverhältnissen vorkommen als bei gesunden Frauen. Diese Porine stehen zudem in Verbindung mit entzündlichen Prozessen und werden inzwischen als Teil des Erkrankungsprozesses bei der Endometriose vermutet. Studien zeigten, dass bioaktive natürliche Stoffe wie SFN regulierend auf die Aquaporine wirken und so auch die entsprechenden Symptome der Endometriose lindern könnten.

Der Zusammenhang von Wasserhaushalt in der Gebärmutter und Östrogen

Östrogen ist bei Endometriose oft im Überschuss vorhanden. Manche Aquaporine werden zudem durch den Östrogenspiegel reguliert. Somit könnte das Östrogen bei Patientinnen mit Endometriose Entzündungsprozesse und einen ungünstigen Wasserhaushalt in der Gebärmutter fördern. Es wurde bereits im Zusammenhang mit Krebserkrankungen gezeigt, dass die in Brokkoli vorkommende Substanz SFN eine regulierende Wirkung auf ein spezielles Aquaporin hat, welches auch bei der Endometriose dereguliert ist.

Sulforaphan aus Brokkoli und ähnlichen Gemüsesorten sowie vermutlich auch verwandte Substanzen aus dieser Pflanzengruppe kommen demnach als potentieller Therapieansatz bei der Endometriose in Frage. Dafür sprechen Hinweise aus Zellstudien, aber auch Untersuchungen zur Ernährung von Frauen mit und ohne Endometriose. Das natürliche Vorkommen der Substanzen ist ein Vorteil gegenüber bisherigen Behandlungsansätzen. Eine SFN-reiche Ernährung könnte zudem bestehende Therapien ergänzen. Noch basieren viele Erkenntnisse allerdings auf Studien mit Modell-Organismen. Eine ausgedehnte Untersuchung an Patientinnen mit Endometriose wäre erforderlich, um den Effekt bei Frauen zu belegen.

Referenzen:

García-Ibañez, P., Yepes-Molina, L., Ruiz-Alcaraz, A. J., Martínez-Esparza, M., Moreno, D. A., Carvajal, M., García-Peñarrubia, P. (2020) Brassica Bioactives Could Ameliorate the Chronic Inflammatory Condition of Endometriosis. *Int J Mol Sci*, 2020:21, 9397. doi:10.3390/ijms21249397.