Die gesundheitlichen Vorteile von Tomaten zeigen sich am besten in ihrer Vollwertform. Mit anderen Worten, wenn alle natürlichen Nährstoffe intakt sind und kein Maissirup mit hohem Fruchtzuckergehalt, kein überschüssiges Natrium oder andere unerwünschte Inhaltsstoffe hinzugefügt wurden.

In ihrer natürlichsten Form können Tomaten die folgenden Vorteile für Ihre Gesundheit bieten.

1. Antikrebseigenschaften

Tomaten enthalten viele Antioxidantien, die Ihre Zellen vor oxidativen Schäden schützen können, die zu Krankheiten wie Krebs führen können. Die am meisten untersuchte Antikrebsverbindung in Tomaten war Lycopin, das nicht nur zur Hemmung von Prostatakrebs, sondern auch zur Bekämpfung von Magenkrebs beitragen kann.

2. Kardioprotektive Vorteile

Lycopin scheint das Risiko für entzündliche Erkrankungen wie Arteriosklerose oder Plaquebildung in Ihren Arterien zu verringern, die zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen können. Es moduliert auch das Cholesterin, das eine wichtige Rolle bei Ihrem Schutz vor Arteriosklerose und Herzerkrankungen spielt.

3. Anti-Aging-Vorteile

Die Antioxidantien in Tomaten schützen Sie nicht nur vor chronischen Krankheiten. Sie können auch dazu beitragen, dass Ihre Haut jünger aussieht, indem sie Lichtschäden verhindern. Eine Studie aus dem Jahr 2019 ergab, dass eine Lycopin-Supplementierung zu höheren Blutspiegeln führte und bei Menschen mittleren Alters eine hautverjüngende Wirkung haben kann. Darüber hinaus ergab eine Studie, dass grüne Tomaten eine Verbindung namens Tomatidin enthalten, die die Wirksamkeit und Stärke Ihrer zellulären Signalübertragung verbessern und sogar die Lebensdauer verlängern kann.

4. Augengesundheit

Tomaten sind reich an Vitamin C, das ein wichtiger struktureller Bestandteil von Blutgefässen und Geweben in Ihren Augen ist. Sie sind auch eine reichhaltige Quelle an Vitamin A, das Ihr Risiko für altersbedingte Makuladegeneration senkt und ein wesentlicher Bestandteil von Rhodopsin ist, einem lichtabsorbierenden Protein in Ihren Netzhautrezeptoren.

5. Bietet Schutz vor Atemwegserkrankungen

Lycopin scheint eine schützende Wirkung bei Atemwegserkrankungen wie Asthma und COPD zu haben, und eine Studie fand sogar heraus, dass Lycopin Atemwegsentzündungen bei Asthma unterdrücken kann.

Die Nachteile von Tomaten

1. Allergien und Reaktionen

Mögliche Symptome wie Schwellungen und Reizungen der Haut, Entzündungen und laufende Nase sowie Bauchschmerzen können beim Verzehr von Tomaten ausgelöst werden.

Einige Menschen leiden auch unter dem sogenannten oralen Allergiesyndrom, einer Kontaktreaktion auf die Einnahme bestimmter Lebensmittel und Pollen, die dazu führen können, dass Mund und Rachen jucken. Bei anderen kann es nach dem Verzehr von Tomaten (sowie Bananen, Avocado, Kiwi und Kastanien) zu einer Kreuzreaktion mit Latex kommen. In diesem Fall reagiert Ihr Immunsystem übermässig auf Proteine, die in Naturkautschuklatex enthalten sind. Und wenn Sie nach dem Verzehr von Tomaten jemals Symptome haben, die von einer verstopften Nase bis zu Migräne reichen, haben Sie möglicherweise eine Histamin-Intoleranz. Tomaten enthalten einen hohen Histaminspiegel, der eine Reaktion auslösen kann.

2. GERD und Reflux

Tomaten sind stark sauer und werden daher häufig als Auslöser von gastroösophagealer Refluxkrankheit (GERD) oder saurem Reflux angesehen. Der Mageninhalt fliesst durch die

Speiseröhre zurück und Reizungen werden verursacht.

3. Die Nachtschatten-Kontroverse

Die meisten Menschen haben mit Nachtschattengewächsen (wie Paprika, Auberginen, Kartoffeln und Tomaten) kein wirkliches Problem. Nachtschatten enthalten zwar giftige Verbindungen, sogenannte Alkaloide, insbesondere Solanin, aber es ist sehr unwahrscheinlich, dass sie in gefährlichen Mengen enthalten sind. Tatsächlich enthalten die meisten Nachtschattengewächse jeweils etwa 2 bis 13 mg Solanin, und bei einer potenziell toxischen Aufnahme von etwa 400 mg müssten Sie wahrscheinlich weit über 30 Tomaten in einer Sitzung essen, um sich einem gewissen Risiko auszusetzen.

Bei Menschen mit entzündlichen Darmerkrankungen kann es zu einer Darmpermeabilität kommen, die durch eine übermässige Aufnahme der Ballaststoffe in Tomaten verschlechtert werden kann. Autoimmunerkrankte sollten auf Nachtschattengewächse vorerst verzichten. Klienten von uns halten sich an unser E-Book. Dort haben wir alles genau beschrieben.

4. Pestizide und Tomaten

Essen Sie ausschliesslich nur Tomaten in Bio-Qualität. Nicht Bio-Tomaten wachsen mit massiven Pestizid-Besprühungen und verlieren dadurch ihre Nährstoffe.

Quellen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5292057/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4492364/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6045986/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6475749/>

<https://www.nia.nih.gov/news/compound-green-tomatoes-extends-lifespan-healthspan-animal-models-human-cells>

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminA-HealthProfessional/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5119484/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4377870/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18324527/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5739275/>