

Wenn Sie Brokkoli, Brokkolisprossen, Blumenkohl, Grünkohl oder Rosenkohl essen, wandelt Ihr Körper einen wichtigen Nährstoff, der in diesen leckeren Lebensmitteln enthalten ist, in einen anderen um, dessen krebshemmendes Potenzial von der Wissenschaft intensiv erforscht wurde.

Dieser umgewandelte Nährstoff, bekannt als 3,3'-Diindolylmethan oder DIM, **hat sich im «Kampf» gegen Krebs als unglaublich vielversprechend erwiesen und** zeigt eine starke chemoprotektive Wirkung, die bei der Vorbeugung, Unterdrückung und sogar Umkehrung von Krebs helfen kann.

Ernährungswissenschaftler nennen Kreuzblütler eines der gesündesten und nährstoffreichsten pflanzlichen Lebensmittel der Welt - und ja, es ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen wie Mangan, Kalium, Kalzium und Magnesium. **Grünkohl ist auch randvoll mit gesundheitsfördernden Anti-Aging-Antioxidantien, darunter Vitamin C, Quercetin, Kaempferol und Beta-Carotin.**

Quellen:

- [Indol-3-Carbinol](#)
- [Wirkungen von Sulforaphan und 3,3'-Diindolylmethan auf die genomweite Promotormethylierung in normalen Prostataepithelzellen und Prostatakrebszellen.](#)
- [Stress des endoplasmatischen Retikulums als Korrelat der Zytotoxizität in menschlichen Tumorzellen, die in vitro Diindolylmethan ausgesetzt waren](#)