
Subject: Lycopene, wie wärs damit?

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Fri, 06 Jun 2008 22:42:06 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:

Lycopene stops BPH in its tracks

A report published in the January, 2007 issue of the Journal of Nutrition revealed that supplementation with the carotenoid lycopene slowed the growth of benign prostatic hypertrophy (BPH) in a small group of men. Benign prostatic hypertrophy is estimated to affect half of men in their 50s, increasing in prevalence to up to 90 percent of men age 80 and older. Although it is a benign condition, BPH is considered to be a risk factor for the later development of prostate cancer.

Hans-Konrad Biesalski of the University of Hohenheim in Stuttgart and his German colleagues enrolled 40 men with biopsy-confirmed BPH and a serum prostate specific antigen (PSA) concentration of greater than 4.0 micrograms per liter. The men were randomized to receive 15 milligrams lycopene per day or a placebo for six months. Prostate specific antigen was measured in blood samples drawn during screening, and after one, three, and six months. Insulin-like growth factor, testosterone and other factors were measured during the first and last clinic visits. Prostate volume was determined via digital rectal examination and prostate weight by trans-rectal ultrasonography.

After six months, men who received lycopene experienced a decrease in PSA levels, while those who received the placebo experienced no change. Prostate enlargement progressed in the placebo group and remained the same in those that received lycopene. Although both groups reported improved BPH symptoms following the trials, a greater effect was reported by men who received lycopene.

The research is the first controlled clinical study, to the authors knowledge, to report the effects of lycopene in men with benign prostatic hypertrophy. They suggest inhibition of 5-alpha reductase and interleukin-6 signaling as possible mechanisms for lycopene, and add that its antioxidant property may be involved in the prevention of oxidative stress mediated cell proliferation and remodeling in the prostate.

Subject: Re: Lycopene, wie wärs damit?

Posted by [Mink](#) on Sat, 07 Jun 2008 11:09:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da mein Vater Prostatakrebs hatte, ich somit auch ein höheres Risiko in mir trage, nehme ich seit gut 10 Jahren täglich auch Lycopin.

Mein Wissenstand ist der, dass dieses Carotinoid ein sehr gutes Antioxidant ist und dass es "Hinweise gibt", dass es zu einem gewissen Mass entartete Zellen im Bereich der Prostata verhindern kann. Auf gut Deutsch, das Risiko eines P-Krebses kann man damit etwas positiv beeinflussen, natürlich nicht ausschliessen.

Dass es einen Einfluss auf die Haare haben könnte, habe ich noch nie gehört.

Gruß
Mink

Subject: Re: Lycopene, wie wärs damit?
Posted by [Sssnake](#) on Sat, 07 Jun 2008 16:04:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich esse im Sommer 3-5kg Tomaten in der Woche, den Rest des Jahres die Hälfte davon. Wenn an dieser Theorie etwas dran wäre, würde ich das jetzt hier nicht schreiben.

Subject: Re: Lycopene, wie wärs damit?
Posted by [pilos](#) on Sat, 07 Jun 2008 17:16:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bei allen antioxidantien ist immer auch etwas FAKE dabei....der wert wird immer nach der Trolox Equivalent Antioxidative Capacity im reagenzglas rein chemisch nicht mal in vitro...bestimmt...dieser wert ist an sich null aussagekräftig wie hoch die antioxidative wirkung in vivo körper tatsächlich ist...ein wirkstoff der im reagenzglas 10.000 Trolox equivalente hat...kann im körper 0,000 haben...weil er nicht oder nur kaum aufgenommen wird...oder wenn, dann wird er so schnell wieder verstoffwechselt, dass er keine wirkung entfaltet... aus dem magen direkt zur leber dort inaktiviert und danach schon zur ausscheidung wieder vorbereitet...

Subject: Re: Lycopene, wie wärs damit?
Posted by [benutzer81](#) on Sat, 07 Jun 2008 17:23:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sssnake schrieb am Sam, 07 Juni 2008 18:04Ich esse im Sommer 3-5kg Tomaten in der Woche, den Rest des Jahres die Hälfte davon. Wenn an dieser Theorie etwas dran wäre, würde ich das jetzt hier nicht schreiben.

ich esse auch gern tomaten.. aber wöchentlich 3-5kg?? Hängt dir das nicht zum hals raus?

Subject: Re: Lycopene, wie wärs damit?
Posted by [Sssnake](#) on Sun, 08 Jun 2008 06:40:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Irgendwie muss man ja auf seine 6.000 kcal/d kommen

Da ich früher recht intensiv Bodybuilding betrieben habe, bin ich es gewohnt, 6x am Tag 7x die Woche das Gleiche zu essen.

Pute mit Reis, Reis mit Pute, Pute mit Reis, Reis mit Pute
Pute mit Reis, Reis mit Pute, Pute mit Reis, Reis mit Pute
Pute mit Reis, Reis mit Pute, Pute mit Reis, Reis mit Pute
Pute mit Reis, Reis mit Pute, Pute mit Reis, Reis mit Pute
Pute mit Reis, Reis mit Pute, Pute mit Reis, Reis mit Pute
Pute mit Reis, Reis mit Pute, Pute mit Reis, Reis mit Pute
Pute mit Reis, Reis mit Pute, Pute mit Reis, Reis mit Pute
Pute mit Reis, Reis mit Pute, Pute mit Reis, Reis mit Pute ...

Subject: Re: Lycopene, wie wärs damit?

Posted by [benutzer81](#) on Sun, 08 Jun 2008 09:13:19 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da brauch man wahrs. genau so viel disziplin wie bei einer diät aufs essen zu verzichten.

Ich hab mir jetzt während der spargelsaison auch bestimmt wöchentlich mind. 3kg spargel gegönnt aber kann das zeug langsam nicht mehr sehen

Subject: Re: Lycopene, wie wärs damit?

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sun, 08 Jun 2008 10:24:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Leute esst doch lieber abwechslungsreich

pilos schrieb am Sam, 07 Juni 2008 19:16 bei allen antioxidantien ist immer auch etwas FAKE dabei....der wert wird immer nach der Trolox Equivalent Antioxidative Capacity im reagenzglas rein chemisch nicht mal in vitro...bestimmt...dieser wert ist an sich null aussagekräftig wie hoch die antioxidative wirkung in vivo körper tatsächlich ist...ein wirkstoff der im reagenzglas 10.000 Trolox equivalente hat...kann im körper 0,000 haben...weil er nicht oder nur kaum aufgenommen wird...oder wenn, dann wird er so schnell wieder verstoffwechselt, dass er keine wirkung entfaltet... aus dem magen direkt zur leber dort inaktiviert und danach schon zur ausscheidung wieder vorbereitet...

ich hab mich auch schon ein bischen mit der bioverfügbarkeit beschäftigt.. aber so wie ich das verstanden habe sind die meisten sachen aus der orac-tabelle doch ziemlich gut bioverfügbar oder?

trolox = das messverfahren von orac oder?

da gibts leider so wenig in vivo experimente..is wohl leider schlecht realisierbar

gruß
hids

Subject: Re: Lycopene, wie wärs damit?
Posted by [stealth](#) on Fri, 13 Jun 2008 15:56:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos hat voll recht,er weiß aber auch
das man bioavailability,blut/hirn schranke auch
austrixen kann,ist recht einfach.
Stealth

Subject: Re: Lycopene, wie wärs damit?
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sat, 14 Jun 2008 17:21:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja bau nicht soviel spannung auf und enttäusch uns dann...raus mit der sprache über was du
genau sprichst @ stealth

Subject: Re: Lycopene, wie wärs damit?
Posted by [stealth](#) on Tue, 24 Jun 2008 17:58:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ist vom wirkstoff abhängig,aber
bei den meisten gängigeren kennt man andere
wirkstoffe die die umwandlung in nicht
bioaktive metaboliten(mal SEHR laienhaft ausgedrückt)
hemmen,blockieren,stoppen,bzw.die passage durch die
b/h-schranke ermöglichen.
bsp.kennst du sicher selbst genug.
Stealth
