

Ny opdagelse kan forbedre broccolis kræfthæmmende egenskaber

En undersøgelse fra University of Illinois har for første gang vist at sulforafan, den kraftfulde kræfthæmmende agent i broccoli, kan udskilles fra den oprindelige kemiske forbindelse ved hjælp af bakterier i den nedre tarm og dermed absorberes i kroppen.

"Denne opdagelse giver mulighed for at vi kan forbedre denne bakteries aktivitet i tyktarmen, og dermed forøge broccolis kræfthæmmende egenskaber", siger Elizabeth Jeffery, ernæringsprofessor ved University of Illinois.



"Det er også glædeligt, fordi mange mennesker koger deres broccoli for meget og uforvarende ødelægger det enzym, der giver os sulforafan. Nu ved vi at bakterier i vores fordøjelseskanal kan redde noget af denne vigtige kræfthæmmende agent, selvom vi skulle komme til at udkoge vores broccoli", siger hun.

Selvom forskere længe har haft teorier om at denne tarmbakterie kunne have denne effekt, så har ingen vidst det med sikkerhed.

Nu har Jeffery og hendes kollegaer fra University of Illinois, Michael Miller og Ren-Hau Lai, bevist det ved at indsprøjte glucoraphanin, det stof som ved nedbrydning omdannes til sulforafan, ind i rottens nedre tarm, og har dermed bekræftet at sulforafan findes i blodet fra den mesenteriale åre, der går fra tarmen til leveren.

"Tilstedeværelsen af sulforafan i målbare mængder viser at det bliver omdannet i det nedre tarmsystem og er tilgængelige for absorbering i kroppen", fortæller Jeffery.

Blindtarmen, som var den del af rottens nedre tarme hvor forskerne indsprøjtede glucoraphaninen, indeholder bakterier som hjælper med fordøjelsen og stofskiftet, ligesom hos mennesker.

Personlig Træner Lisette Christiansen Mobil : 2879 3121

ChrisCoaching

www.lisettechristiansen.dk

Ifølge Jeffery, er sulforafan en ekstrem kraftig kræfthæmmende agent. "Den mængde man får ved at spise broccoli 3-5 gange om ugen – hvilket vil sige mindre en 1 portion dagligt – er nok til at give dig anti-kræfteffekten. Mange af de andre bioaktive fødevarer man hører om, skal man spise i enorme mængder for at få et målbart resultat.

Sulforafan har desuden betændelseshæmmende egenskaber, som er interessante for forskere på grund af deres evne til at modvirke mange af de kroniske sygdomme, der følger med fedme og alderdom.

Miller mener at der er to måder, hvorpå bakterier i tyktarmen kan manipuleres til at forbedre broccolienes kræfthæmmende effekt. "Den ene måde kan være at mætte den ønskede bakterie med præbiotika, som for eksempel fibre, for at fremme bakteriens vækst. En anden præbiotisk måde kan være at kombinere, for eksempel broccoli, med en yoghurt, der indeholder hydrolysebakterier, for på den måde at fremme din beskyttelse mod kræft".

Det lyder ikke særligt appetitligt, vel? Men bakterier er ikke altid dårlig nyt, siger Jeffery.

"En af de ting, vi ikke tænker så meget over, er den kæmpe fordel vi får, når en sund bakteriekoloni lever i vores nedre tarme", siger hun.

"Vi mennesker har en symbiotisk forhold til adskillige sultne mikrober, som omdanner vitaminer og andre bioaktive stoffer i vores fødevarer. Her ser vi endnu et spændende eksempel på deres aktivitet, nemlig hvilken rolle de spiller i at levere sulforafan fra broccoli," tilføjer hun.

Kilde: Phyllis Picklesimer, University of Illinois College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

Personlig Træner Lisette Christiansen Mobil : 2879 3121

ChrisCoaching

www.lisettechristiansen.dk