Hinweise zum Schutz der Gene:

Farbige Lebensmittel und Gene:

Farbige Inhaltsstoffe in Lebensmitteln geben positive Signale an unsere Gene. Es handelt sich bei diesen Pflanzenpigmenten (z.B. Polyphenole, Bioflavonoide, Isoflavone) also nicht um klassische Nährstoffe, die uns mit Kalorien und Baustoffen versorgen, sondern vielmehr um Signalstoffe. Einfach ausgedrückt: Nahrung spricht mit den Genen. Die pflanzlichen Signalstoffe sind unerlässlich für eine normale Funktion und Kommunikation in den Zellen. Fehlen diese – z.B. durch die industrielle Verarbeitung der Nahrung-, stellen sich Störungen in der genetischen Signalkette ein. Es resultieren dann sog. Notprogramme in der genetischen Steuerung, die sich u.a. in Form von Entzündungen und Wassereinlagerungen etc. äußern können.
Positive Signale auf unsere Entgiftungsgene – d.h. die genetische Steuerung der Entgiftungsenzyme – haben u-a. Signalstoffe aus Brokkoli-Gemüse: Sulforaphan, Indol-3-Carbinol oder Diindolylmethan (DIM). Die Leber verfügt über zwei wichtige Entgiftungswege. In der Phase I werden Gifte chemisch umgewandelt, wobei auch aggressive Stoffwechselprodukte entstehen können. In der Phase II werden die umgewandelten Gifte in eine wasserlösliche Form gebracht und anschließend über den Darm bzw. die Niere ausgeschieden. Sulforaphan bewirkt in der Leber eine Aktivierung der Phase-II-Entgiftungsenzyme. Beeindruckend ist, dass Sulforaphan gleichzeitig auch die körpereigene Produktion von Antioxidantien anregt und somit aggressive Reaktionen, die bei dem Entgiftungsprozess auftreten können, neutralisiert.[1]

[1] Runow: Wenn Gifte auf die Nerven gehen, 1996, S. 40f.