

Kreuzblütler auf einen Blick

Diese Lebensmittel liefern die Vorstufen von DIM

GUT ZU WISSEN

DIM ist in Lebensmitteln nicht direkt in nennenswerten Mengen enthalten. Es kann im Körper erst aus Vorstufen entstehen: Glucobrassicin wird beim Zerkleinern und Kauen über das Enzym Myrosinase zu Indol-3-Carbinol (I3C), im sauren Magenmilieu kann daraus DIM entstehen.

KOHLGEMÜSE

- Brokkoli
- Brokkolisprossen
- Rosenkohl
- Weißkohl
- Rotkohl
- Wirsing
- Spitzkohl
- Grünkohl
- Blumenkohl
- Chinakohl
- Pak Choi
- Kohlrabi

WURZELGEMÜSE

- Radieschen
- Rettich
- Meerrettich
- Steckrübe (Kohlrübe)

BLATTGEMÜSE UND KRÄUTER

- Rucola
- Kresse
- Brunnenkresse
- Senfblätter

SAMEN UND SPROSSEN

- Senfkörner
- Brokkolisprossen
- Radieschensprossen

So kommst du im Alltag an die Vorstufen

- 1** Frisch einkaufen
Kreuzblütler möglichst frisch kaufen und zügig verarbeiten.
- 2** Zerkleinern und gut kauen
Erst beim Schneiden und Kauen wird das Enzym Myrosinase aktiviert.
- 3** Kurz stehen lassen
Nach dem Schneiden einige Minuten warten, bevor du erhitzt.
- 4** Schonend garen
Dämpfen oder kurz anbraten statt lange kochen.
- 5** Regelmäßig und vielfältig
Wechsle zwischen verschiedenen Sorten. Regelmäßigkeit zählt mehr als einzelne Mengen.

ALLTAGSTIPP

Zwei bis drei Portionen Kreuzblütler pro Woche lassen sich leicht einbauen: Rucola in den Salat, Brokkoli als Beilage, Sprossen aufs Brot, Radieschen als Snack und Rotkohl als Rohkost.

Diese Informationen dienen der allgemeinen Ernährungsbildung und ersetzen keine individuelle Beratung, Diagnostik oder Behandlung.

Uta Pittino, Expertin für Frauengesundheit und Female Longevity

unter der Marke Longevity Mastery