

Sekundäre Pflanzenstoffe

Unsere Nahrung besteht nicht nur aus Kohlenhydraten, Fetten, Eiweißen, Mineralstoffen und Spurenelementen sowie Flüssigkeit, sie enthält auch andere Stoffe, die man „sekundär“ nennt, die aber genau so wichtig für den Körper sind.

Die gesundheitsfördernde Wirkung dieser Nahrungsbestandteile wurde erst in den letzten Jahren erkannt. Noch besteht aber großer Forschungsbedarf, was die Auswirkungen auf den menschlichen Körper angeht.

Die Tabelle zeigt ausgewählte sekundäre Pflanzenstoffe, deren Wirkung und Vorkommen.

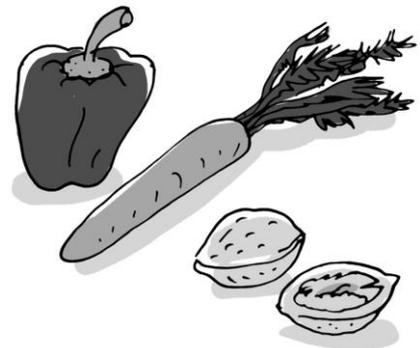


Illustration: © Alexander Weiler

Name	Wirkung							Vorkommen u. a. in
	senken das Krebsrisiko	vermindern das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen	hemmen Entzündungen	beugen Thrombose vor	senken den Cholesterinspiegel	mindern altersbedingte Augenkrankheiten	unterstützen den Knochenstoffwechsel	
Carotinoide	X		X			X		Möhren, Tomaten, Spinat, Grünkohl
Phytosterine	X				X			Pflanzensamen
Saponine		X			X			Soja, Erbsen, Spinat, Tomaten
Flavonoide	X	X	X	X				Äpfel, Trauben, Kirschen, Tee, Rotwein, Grünkohl, Auberginen
Polyphenole	X	X	X	X				roten Trauben, Preiselbeeren
Sulfide (z. B. Allicin)	X	X		X				Lauch, Schnittlauch, Knoblauch, Zwiebeln
Glucosinolate	X							Kohlarten, Rettich, Senf, Kresse, Radieschen
Phytosterine					X			Sonnenblumenkernen, Sesamsaat, Soja
Isoflavonoide	X						X	Getreide, Soja, Leinsamen