

Anhang: Übersicht über sekundäre Pflanzenstoffe und ihre möglichen gesundheitsfördernden Wirkungen

Sekundäre Pflanzenstoffe	z. B. enthalten in ...	Bedeutung für die Pflanze	Mögliche Gesundheitseffekte (vorwiegend Tier- und in-vitro-Versuche)	Einfluss auf die Gesundheit beim Menschen (epidemiologische Studien)
Flavonoide	Äpfeln, Birnen, Trauben, Kirschen, Pflaumen, Beerenobst, Zwiebeln, Grünkohl, Auberginen, Soja, schwarzem und grünem Tee u.v.m.	Farbstoffe (rot, hellgelb, blau, violett)	<ul style="list-style-type: none"> • antioxidativ • antithrombotisch • blutdrucksenkend • entzündungshemmend • beeinflussen das Immunsystem • antibiotisch • neurologische Wirkungen (pos. Einfluss auf kognitive Fähigkeiten) 	Assoziation mit verringertem Risiko für <ul style="list-style-type: none"> • bestimmte Krebskrankheiten und • Herz-Kreislauf-Krankheiten
Phenolsäuren	Kaffee, Tee, Vollkornprodukten, Weißwein, Nüssen	Abwehrstoffe gegen Fraßfeinde	<ul style="list-style-type: none"> • antioxidativ 	Assoziation mit verringertem Risiko für <ul style="list-style-type: none"> • bestimmte Krebskrankheiten
Carotinoide	Karotten, Tomaten, Paprika, grünem Gemüse (Spinat, Grünkohl), Grapefruit, Aprikosen, Melonen, Kürbis	Farbstoff (gelb, orange, rot)	<ul style="list-style-type: none"> • antioxidativ • beeinflussen das Immunsystem • entzündungshemmend 	Assoziation mit verringertem Risiko für <ul style="list-style-type: none"> • Herz-Kreislauf-Krankheiten und • altersbedingte Augenkrankheiten • in Diskussion: Risikosenkung hinsichtlich Krebs, metabolisches Syndrom, Gefäßveränderungen
Phytoöstrogene	Getreide und Hülsenfrüchten (z. B. Sojabohnen), Leinsamen	Pflanzenhormone, die ähnlich wie das weibliche Sexualhormon Östrogen aufgebaut sind	<ul style="list-style-type: none"> • antioxidativ • beeinflussen das Immunsystem 	<ul style="list-style-type: none"> • verbessern Blutgefäßfunktion und Blutdruck • in Diskussion: protektive Wirkungen hinsichtlich Krebs-, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Knochendichte, klimakterische Beschwerden
Glucosinolate	allen Kohlarten, Rettich, Radieschen, Kresse, Senf	Abwehrstoffe gegen Fraßfeinde oder Krankheitserreger	<ul style="list-style-type: none"> • beeinflussen das Immunsystem • antibiotisch • antioxidativ 	Assoziation mit verringertem Risiko für <ul style="list-style-type: none"> • bestimmte Krebskrankheiten
Sulfide	Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Schnittlauch	Duft- und Aromastoffe	<ul style="list-style-type: none"> • antibiotisch • antioxidativ • antithrombotisch • blutdrucksenkend • cholesterolsenkend 	Assoziation mit verringertem Risiko für <ul style="list-style-type: none"> • bestimmte Krebskrankheiten
Monoterpene	Minze, Zitronen, Kümmel	Duft- und Aromastoffe	<ul style="list-style-type: none"> • cholesterolsenkend • antikanzerogen 	
Saponine	Hülsenfrüchten, Soja, Spargel, Hafer, Lakritze	Bitterstoffe (in wässriger Lösung: schaumbildende Wirkung)	<ul style="list-style-type: none"> • antikanzerogen • antibiotisch (antifungal) 	
Phytosterole	Nüssen und Pflanzensamen (Sonnenblumenkernen, Sesam, Soja), Hülsenfrüchten	Membranbaustoff, Pflanzenhormone, die ähnlich wie Cholesterin aufgebaut sind	<ul style="list-style-type: none"> • cholesterolsenkend 	<ul style="list-style-type: none"> • senken die Cholesterolkonzentration im Blut • in der Diskussion: Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Krankheiten