

Übersicht über sekundäre Pflanzenstoffe und ihre möglichen gesundheitsfördernden Wirkungen (Ergebnisse des Ernährungsberichts 2004 der DGE)

Sekundäre Pflanzenstoffe	z. B. enthalten in ...	Bedeutung für Pflanze	möglicher Gesundheitseffekt
Carotinoide	Karotte, Tomate, Paprika, grünes Gemüse (Spinat, Grünkohl), Grapefruit, Aprikose, Melonen, Kürbis	Farbstoff (gelb, orange, rot)	<ul style="list-style-type: none"> • senken das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen • wirken als Antioxidans • beeinflussen das Immunsystem • senken das Risiko für Augenerkrankungen (Maculadegeneration + Katarakt) • reduzieren das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Flavonoide	Äpfel, Birnen, Trauben, Kirschen, Pflaumen, Beerenobst, Zwiebeln, Grünkohl, Auberginen, schwarzer und grüner Tee u.v.m.	Farbstoffe (gelb, blau, violett)	<ul style="list-style-type: none"> • senken das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen • wirken als Antioxidans • beeinflussen das Immunsystem • können das Wachstum von Bakterien, Pilzen, Viren unterdrücken • können die Blutgerinnung hemmen • reduzieren das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Glucosinolate	alle Kohllarten, Rettich, Radieschen, Kresse, Senf	scharfer Geruch und Geschmack als chemischer Abwehrstoff gegen Feinde	<ul style="list-style-type: none"> • senken das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen
Phenolsäuren	Kaffee, Tee, Vollkornprodukte, Grünkohl, Weißkohl, Radieschen	Abwehrstoffe gegen Feinde	<ul style="list-style-type: none"> • senken das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen
Phytosterine	Nüsse und Pflanzensamen (Sonnenblumenkerne, Sesam, Soja), Hülsenfrüchte	Membranbaustoff, Pflanzenhormone, die ähnlich wie Cholesterin aufgebaut sind	<ul style="list-style-type: none"> • senken den Cholesterinspiegel
Phytoöstrogene	Getreide und Hülsenfrüchte (z. B. Sojabohnen), Leinsamen	Pflanzenhormone, die ähnlich wie das weibliche Sexualhormon Östrogen aufgebaut sind	<ul style="list-style-type: none"> • senken das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen • wirken als Antioxidans • beeinflussen das Immunsystem • festigen möglicherweise die Knochen und könnten vor Osteoporose schützen • reduzieren das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Sulfide	Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Schnittlauch	Duft- und Aromastoffe	<ul style="list-style-type: none"> • können das Wachstum von Bakterien, Pilzen, Viren unterdrücken • können die Blutgerinnung beeinflussen • senken das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen