

Tab. 3: Übersicht über sekundäre Pflanzenstoffe und ihre möglichen gesundheitsfördernden Wirkungen (DGE 2004 und 2008)

Sekundäre Pflanzenstoffe	z. B. enthalten in ...	Bedeutung für die Pflanze	mögliche Gesundheitseffekte
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"> ■ senken das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen ■ senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten ■ antioxidativ ■ antithrombotisch ■ blutdrucksenkend ■ entzündungshemmend ■ beeinflussen das Immunsystem ■ antibiotisch ■ neurologische Wirkungen (pos. Einfluss auf kognitive Fähigkeiten)
Phenolsäuren	Kaffee, Tee, Vollkornprodukten, Weißwein, Nüssen	Abwehrstoffe gegen Fraßfeinde	<ul style="list-style-type: none"> ■ senken das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen ■ antioxidativ
Carotinoide	Karotten, Tomaten, Paprika, grünem Gemüse (Spinat, Grünkohl), Grapefruit, Aprikosen, Melonen, Kürbis	Farbstoff (gelb, orange, rot)	<ul style="list-style-type: none"> ■ senken das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen ■ senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten ■ antioxidativ ■ beeinflussen das Immunsystem ■ senken das Risiko für altersbedingte Augenerkrankungen ■ entzündungshemmend
Phytoöstrogene	Getreide und Hülsenfrüchten (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 ■ antioxidativ ■ beeinflussen das Immunsystem ■ protektive Wirkung auf Knochenstoffwechsel
Glucosinolate	allen Kohlarten, Rettich, Radieschen, Kresse, Senf	Abwehrstoffe gegen Fraßfeinde oder Pathogene	<ul style="list-style-type: none"> ■ senken das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen ■ beeinflussen das Immunsystem ■ antibiotisch ■ antioxidativ
Sulfide	Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Schnittlauch	Duft- und Aromastoffe	<ul style="list-style-type: none"> ■ senken das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen ■ antibiotisch ■ antioxidativ ■ antithrombotisch ■ blutdrucksenkend ■ cholesterolsenkend
Monoterpene	Minze, Zitronen, Kümmel	Duft- und Aromastoffe	<ul style="list-style-type: none"> ■ cholesterolsenkend ■ antikancerogen (senken das Krebsrisiko im Tierversuch)
Saponine	Hülsenfrüchten, Soja, Spargel, Hafer, Lakritze	Bitterstoffe (in wässriger Lösung: schaumbildende Wirkung)	<ul style="list-style-type: none"> ■ antikancerogen (senken das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen im Tierversuch) ■ antibiotisch (antifungal)
Phytosterine	Nüssen und Pflanzensamen (Sonnenblumenkernen, Sesam, Soja), Hülsenfrüchten	Membranbaustoff, Pflanzenhormone, die ähnlich wie Cholesterin aufgebaut sind	<ul style="list-style-type: none"> ■ cholesterolsenkend