

Sekundäre Pflanzenstoffe

Sekundäre Pflanzenstoffe	z.B. enthalten in	Bedeutung für die Pflanze	möglicher Gesundheitseffekt
Carotinoide	Möhren, Tomate, Paprika, grünes Gemüse (Spinat, Grünkohl), Grapefruits, Aprikosen, Melonen, Kürbisse	Farbstoff (gelb, orange, rot)	Geringeres Risiko für bestimmte Krebs-, Herz-Kreislauf- und Augenerkrankungen, wirken als Zellschutz, beeinflussen das Immunsystem
Flavonoide	Äpfeln, Birnen, Trauben, Kirschen, Pflaumen, Beerenobst, Zwiebeln, Grünkohl, Auberginen, schwarzem und grünem Tee	Farbstoff (gelb, orange, rot)	Geringeres Risiko für bestimmte Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Zellschutz, Beeinflussung des Immunsystems, Unterdrückung des Wachstums von Bakterien, Pilzen, Virenhemmung
Glucosinolate	Alle Kohllarten, Rettich, Radieschen, Kresse, Senf	scharfer Geruch und Geschmack als chemischer Abwehrstoff gegen Feinde	Geringeres Risiko für bestimmte Krebs-erkrankungen
Monoterpene*	Südfrüchten wie Orangen, Mandarinen, Grapefruits, Ananas sowie Trauben, Aprikosen, Kräutern und Gewürzen	Signal- bzw. Duftstoffe der Pflanze Bei uns als Hauptbestandteil ätherischer Öle bekannt.	Geringeres Risiko für bestimmte Krebs-erkrankungen
Phenolsäuren	Grün- und Weißkohl, Kaffee, Tee und Vollkornprodukten	Abwehrstoffe gegen Feinde	Geringeres Risiko für bestimmte Krebs-erkrankungen
Phytosterine	Nüssen und Pflanzensamen (Sonnenblumenkerne, Sesam, Soja) Hülsenfrüchten	Membranbaustoff, Pflanzenhormone, die ähnlich wie Cholesterol aufgebaut sind	Senkung des Cholesterolspiegels
Phytoöstrogene	Getreide, Hülsenfrüchten, Sojabohnen und Leinsamen	Pflanzenhormone, die ähnlich wie das weibliche Sexualhormon Östrogen aufgebaut sind.	Senkung des Risikos für bestimmte Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Zellschutz, Beeinflussung des Immunsystems, Festigung der Knochen und Schutz vor Knochenschwund
Saponine*	Hülsenfrüchten (wie Bohnen, Linsen, Erbsen,	Pflanzliche Abwehrmittel	Können den Cholesterinspiegel senken, geringeres Risiko für bestimmte Krebs-

	Sojabohnen), Erdnüssen		erkrankungen
Sulfide	Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Schnittlauch	Duft- und Aromastoff	Hemmung des Wachstums von Bakterien, Pilzen, Viren, Beeinflussung der Blutgerinnung, Senkung des Risikos für bestimmte Krebserkrankungen

Quelle: DGE-aktuell 07/2005, verändert

* Regina Naumann: Bioaktive Substanzen - Die Gesundmacher in unserer Nahrung“, Rohwohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg, 1997
bzw.

Claus Leitzmann, Kathi Dittrich: Ihr Einkaufsführer: Bioaktive Substanzen - Pflanzenpower für das Immunsystem, Karl F. Haug Verlag, Stuttgart
2003.