



# Sekundäre Pflanzenstoffe

Vermutete Wirkungen	Sekundäre Pflanzenstoffe					
	Carotinoide	Sulfide	Glucosinolate	Flavonoide	Phytosterine	Phytoöstrogene
	z.B. in Karotten, Spinat, Grünkohl, Tomaten und roten Grapefruits	z.B. in Zwiebeln, Knoblauch oder Lauch	z.B. in allen Kohlarten, Kresse, Radieschen, Rettich und Senf	z.B. in Äpfeln, Birnen, gelben Zwiebeln, roten Trauben oder Auberginen	z.B. in Nüssen, Samen (z.B. Sonnenblumenkerne) und Hülsenfrüchten	z.B. in Getreide, Hülsenfrüchten (z.B. Sojabohnen) und Leinsamen
wirken als Antioxidans	●			●		●
senken das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen	●	●	●	●		●
können das Wachstum von Bakterien, Pilzen, Viren unterdrücken		●		●		
beeinflussen das Immunsystem	●			●		●
senken den Cholesterinspiegel					●	
reduzieren das Risiko von Herz-Kreislauf-Krankheiten	●			●		●

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Die Nährstoffe – Bausteine für Ihre Gesundheit, Bonn (2009)

