

## Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe in Gemüse und Obst

Substanz Bezeichnung	Wirkung, vermutet in Zellkulturen	
<b>Carotinoide</b> <b>Rote Farbstoffe ( Beta</b> <b>Karotin)</b>	Hemmen die Vermehrung v. Krebszellen, senken das Risiko v. Herz- Kreislaufkrankungen	Gelbe und rote Früchte und Gemüse z.B. Spinat, Grünkohl, Brokkoli etc.
<b>Glucosinolate</b> <b>Senföle</b>	Bremsen Bildung von Krebs erregender Substanzen, helfen Zellen zu entgiften	Alle Kohlarten, inkl Rucola, Blumen- Rosen, Brokkoli, Cime di Rapa, Senf, Meerrettich, Knoblauch
<b>Phytoöstrogene</b> <b>z.B. Lignane</b>	Hemmen hormonabhängige Krebsarten / Brust- und Gebärmutterkrebs	Hülsenfrüchte, Soja, Tofu, Vollkorngetreide, Leinsamen und kaltgepresstes Leinöl
Phytosterine	Senken Cholesterinspiegel Beugen Dickdarmkrebs	Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Soja, Nüsse und kaltgepresste Oele daraus
<b>Polyphenole</b> <b>z.B. Flavonoide,</b> <b>Anthocyane, *</b> <b>Phenolsäuren</b> <b>* rote und blauviolette</b> <b>Farbe in Früchten und</b> <b>Gemüsen</b>	Schützen vor Infektionen Schützen vor Herzinfarkt Schützen vor Entstehen v. Krebszellen	Nüsse, Trauben, Rotwein, Grüntee, Schwarztee, Zwiebeln, Kirschen, Heidelbeeren, Holunderbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren,
Proteaseninhibitoren	Bremsen Wachstum von Krebszellen	Hülsenfrüchte, Getreide, Soja, Tofu
Saponine / Bitterstoffe	Senken Cholesterin, beugen Dickdarmkrebs vor	Hülsenfrüchte, Bohnen, Löwenzahn, Bittere Kräuter
Sulfide/ Aromstoffe	Wirken antibiotisch, hemmen Krebsentstehung	Knoblauch, Zwiebeln, Lauch
Terpene / Aromastoffe	Hemmen Krebsentstehung in verschiedenen Stadien	Kräuter, Gewürze, Früchte