

■ Nahrungsergänzungsmittel - eine Produktübersicht von A-Z

Sekundäre Pflanzenstoffe

Sekundäre Pflanzenstoffe sind Farb-, Duft- und Aromastoffe in Obst und Gemüse. Zusammen mit den eigentlichen Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Eiweiß, Fett, Stärke und Zucker bestimmen sie den gesundheitlichen Wert pflanzlicher Lebensmittel. Im Gegensatz zu den Nährstoffen liefern sie weder Energie noch lebensnotwendige Bausteine für den Primärstoffwechsel in Pflanze, Tier und Mensch. In der Pflanze haben sie Aufgaben wie etwa das Anlocken von Insekten und das Abwehren von Schädlingen.

Als menschliche Nahrung entfalten die sekundären Pflanzenstoffe im Zusammenspiel mit Nährstoffen und körpereigenen Substanzen gesundheitsfördernde Eigenschaften. Die meisten sekundären Pflanzenstoffe wirken antikanzerogen, also krebsvorbeugend. Viele haben [antioxidative Eigenschaften](#)¹. Bei einigen Pflanzenstoffen wird ein antithrombotischer Effekt (Herabsetzung der Blutgerinnung) beobachtet, andere können den Blutdruck oder den Cholesterinspiegel senken, wieder andere wirken blutzuckersenkend, entzündungshemmend, antimikrobiell oder beeinflussen das Immunsystem.

Sekundäre Pflanzenstoffe wirken am besten in ihrem natürlichen Umfeld, also als ganze Pflanze oder Frucht. Isolierte Pflanzenstoffe in Form von Pillen und Pulver sind keine Alternative zu frischen Lebensmitteln, deren günstige Wirkung erst durch die Vielfalt ihrer Inhaltsstoffe zu Stande kommt. Und schließlich dürfen schädliche Wirkungen hoher Konzentrationen von sekundären Pflanzenstoffen nicht außer Acht gelassen werden.

Beta-Carotin, einst der Star unter den sekundären Pflanzenstoffen, ist dafür ein eindrucksvolles Beispiel: Studien zeigen, dass dieses Vitamin, in größeren Mengen und in isolierter Form aufgenommen, bei starken Rauchern zu einem Anstieg der Lungenkrebsrate und mehr Todesfällen bei bestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen führt. Völlig unbedenklich ist hingegen die Aufnahme von Beta-Carotin in Form von Obst und Gemüse. Und vom [Lykopen](#)² aus Tomaten weiß man, dass es zwar in Form von Tomaten(mark) vorbeugend hinsichtlich Prostatakrebs wirkt, isoliert aber gar nichts nützt.

Zu den wichtigsten sekundären Pflanzenstoffen zählen Carotinoide, Chlorophyll, Flavonoide, Glucosinolate, Phenolsäuren, Phytinsäure, Phytoöstrogene, [Phytosterine](#)³, [Saponine und Sulfide](#)⁴.

Besonders reich an sekundären Pflanzenstoffen sind alle Zwiebelgewächse (Zwiebel, Porree, Schnittlauch, Knoblauch), alle Kohllarten, Rettiche, Hülsenfrüchte und Zitrusfrüchte, native Pflanzenöle, Kerne und Nüsse, aber auch Kartoffeln und (Vollkorn-)Getreide. Ausgereifte Saisonware weist meist höhere Gehalte auf.

Unser Tipp: möglichst farbig essen. Rote, orange, gelbe, blaue Früchte und Wurzelgemüse, grüne und violette Blattgemüse oder Salate machen Appetit. Möglichst fünf Portionen verschiedener Gemüse- und Obstarten pro Tag verzehren.

Weitere Anregungen finden Sie [hier](http://www.5amtag.de)⁴.

Weiter geht es auf der nächsten Seite...

Weiter:

- Omega-3-Produkte
- Mineralstoffpräparate
- Lycopin
- Knoblauch-Präparate
- Algen
- Ayurveda
- Apfelessig
- Noni-Produkte
- Vitaminpräparate
- Aloe vera
- Vitamin D
- Himalaya-Salz
- Folsäure
- Isoflavone
- Mangostane
- Açai
- Goji
- Nopal

¹ <http://www.verbraucherzentrale-bayern.de/doc35458181A.html>

² <http://www.verbraucherzentrale-bayern.de/doc9467A>

³ <http://www.verbraucherzentrale-bayern.de/doc9462A>

⁴ <http://www.verbraucherzentrale-bayern.de/doc9466A>

Stand: 09.02.2010