

Sekundäre Pflanzenstoffe

Inhaltsstoff	Vorkommen	Wirkung
Carotinoide	Tomaten, Karotten, Grünkohl, Fenchel, Spinat, Chicorée, Paprika, Aprikosen, Kürbis, Pfirsische	Stärkung der Abwehrkräfte, Schutz von Haut und Schleimhäuten, Schutz vor Krebs, Minderung Asthma
Glucosinolate	Kohl, Rettich, Brunnenkresse, Radieschen, Sauerkraut, Senf	Risikosenkung bestimmter Krebserkrankungen
Monoterpene	Zitrusfrüchte, Kümmel, Anis, Fenchel, Koriander, Basilikum	Schutz vor Krebs, Infektionen, antimikrobiell
Phytoöstrogene	Sojabohnen, Avocados, Hülsenfrüchte, Nüssen, Sesam	Schutz vor Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, cholesterinspiegel
Polyphenole	Rotkohl, Radieschen, rote Zwiebeln, rote Salaten, Auberginen, Kirschen, Trauben, Pflaumen, Erdbeeren, Kakao, Rotwein, Kaffee, Oliven schwarzem und grünem Tee	Schutz vor Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Zellschäden, Infektionen, Entzündungen
Protease-Inhibitoren	Sojabohnen, Kartoffeln	Schutz vor Krebs
Saponine	Hafer, Hülsenfrüchten, Spargel, Spinat	Schutz vor Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Infektionen, Stärkung des Immunsystems, cholesterinspiegelsenkend
Sulfide	Knoblauch, Zwiebeln, Porree, Schnittlauch	Schutz vor Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Zellschäden, Infektionen, Entzündungen, Verdauungsstörungen