



## Ernährung und Vitalstoffe

### Vitalstoffe im Kurzprofil

#### Sekundäre Pflanzenstoffe

Sekundäre Pflanzenstoffe sind pflanzliche Inhaltsstoffe im Obst und Gemüse, die zwar für den Menschen nicht lebensnotwendig sind, die allerdings zahlreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften besitzen.

Um unseren Körper mit möglichst vielen sekundären Pflanzenstoffen zu versorgen, sollte man fünf Portionen frisches Obst und Gemüse am Tag essen.

#### Gesundheitsfördernde Wirkungen der sekundären Pflanzenstoffe

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> antioxidativ       | <input type="checkbox"/> krebsvorbeugend           |
| <input type="checkbox"/> blutdrucksenkend   | <input type="checkbox"/> Stärkung des Immunsystems |
| <input type="checkbox"/> cholesterinsenkend | <input type="checkbox"/> thrombosehemmend          |
| <input type="checkbox"/> entzündungshemmend | <input type="checkbox"/> Förderung der Verdauung   |

#### Die verschiedenen Gruppen

Die sekundären Pflanzenstoffe werden in unterschiedliche Gruppen eingeteilt. Zu den bekanntesten zählen:

- die Carotinoide aus Tomaten (z.B. Lycopin)
- die Sulfide aus dem Knoblauch (z.B. Allicin)
- die Flavonoide und Proanthocyanidine aus Zitrusfrüchten und Trauben (z.B. Quercetin, OPC)
- die Phytoöstrogene im Soja
- die Phytosterine.

**Carotinoide** und **Flavonoide** sind wegen ihrer starken antioxidativen und krebshemmenden Eigenschaften als Schutzfaktoren vor Herzinfarkt und Krebs bedeutsam.



# Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

## Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Der rote Farbstoff aus der Tomate, das Lycopin, schützt vor verschiedenen Krebsarten (z.B. Prostatakrebs) und ist unter den Carotinoiden der stärkste Radikalfänger - stärker noch als Betacarotin.

Flavonoide und **Proanthocyanidine** beugen der Entwicklung von Herzinfarkt und Schlaganfall vor.

Die **Phytoöstrogene** im Soja (z.B. Genistein) ähneln in ihrer Struktur den menschlichen Hormonen (z.B. Östrogene). Sie haben einen günstigen Einfluss auf hormonell bedingte Stoffwechselstörungen (z.B. nach den Wechseljahren) und wirken der Entstehung hormonbezogener Krebsarten wie Brustkrebs und Prostatakrebs entgegen.

**Phytosterine** wirken cholesterinsenkend. Sie werden deshalb schon als Brotaufstrich in Form von mit Phytosterin angereicherter Diät-Halbfettmargarine angeboten.

**Wichtiger Hinweis:** Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.