

## M26: Infotexte – Sekundäre Pflanzenstoffe

### Infotexte Sekundäre Pflanzenstoffe

#### **Carotinoide:**

Carotinoide färben Obst und Gemüse rot, orange und auch gelb. Carotinoide kommen beispielsweise in Möhren, Paprika, Tomaten, Spinat und Feldsalat vor. Sie wirken im Körper antioxidativ und können Schäden an der Erbsubstanz vorbeugen. Des Weiteren spielen sie eine große Rolle beim Schutz vor Krebs.

#### **Polyphenole:**

Polyphenole lassen sich einteilen in Phenolsäuren (Bitterstoffe) und Flavonoide (Farbstoffe). Polyphenole treten in den Randschichten von Obst, Gemüse und Getreideprodukten sowie in Kaffee und Nüssen auf. Sie schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und stärken das Immunsystem, indem sie Krankheitskeime abtöten und den Körper damit vor Infektionen schützen. Des Weiteren schützen sie vor Krebs.

#### **Glucosinolate:**

Glucosinolate kommen in Gemüse vor, beispielsweise in Radieschen und Rettich sowie sämtlichen Kohlarten. Dieser Aromastoff ist für die Krebsabwehr von großer Bedeutung und schützt außerdem vor Infektionen.

#### **Sulfide:**

Sulfide sind Geschmacksstoffe, die z. B. in Knoblauch, Zwiebeln und Schnittlauch vorkommen. Sie wirken antimikrobiell und unterstützen das Immunsystem. Sie tragen zur Förderung der Verdauung bei und schützen vor Krebs. Des Weiteren senken sie den Cholesterinspiegel und beugen damit Cholesterinablagerungen in den Gefäßen vor.

#### **Saponine:**

Saponine sind Bitterstoffe, die in Hülsenfrüchten (z. B. Bohnen, Erbsen, Linsen) vorkommen. Sie wirken entzündungshemmend und krebsvorbeugend und senken den Cholesterinspiegel.