

Sekundäre Pflanzenstoffe.

Die haben's in sich!

Noch vor wenigen Jahren bewertete die Ernährungswissenschaft sekundäre Pflanzenstoffe als gesundheitlich unbedeutend. Heute ist man schlauer: Sie schützen und stärken den Körper.

Immer mehr Studien belegen die positive Wirkung von sekundären Pflanzenstoffen. Sie sind zwar nicht lebensnotwendig, übernehmen aber dennoch wichtige Aufgaben – sowohl in der Pflanze selbst als auch in unserem Körper. Einige von ihnen schützen die Pflanze vor Fressfeinden, andere locken durch Duft- und Aromastoffe pollenverbreitende Insekten an, wieder andere sorgen für die schöne Farbe.

Im menschlichen Körper sind die Effekte nicht weniger beeindruckend: Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall und Bluthochdruck gilt die präventive Wirkung sekundärer Pflanzenstoffe heute als wissenschaftlich nachgewiesen. Bei Krebs ist die positive Wirkung wahrscheinlich. Bei Demenz, Arthritis, Asthma, Osteoporose und Makuladegeneration hält man einen positiven Einfluss für möglich.

Ob die günstigen Effekte überwiegend auf einzelnen Verbindungen basieren oder aber auf dem komplexen Spektrum der in der Pflanze vorkommenden Nährstoffe insgesamt ist noch unklar. Unumstritten ist

jedoch, dass eine pflanzenbetonte Kost mit viel Gemüse und Obst die beste Basis ist für Gesundheit und Wohlbefinden.

Tipp: Achten Sie auf regionales Obst und Gemüse! Jetzt im Winter sind Sie mit Grünkohl, Rosenkohl und Chicorée gut beraten. Wertvolle Sprossen können Sie auf der Fensterbank jederzeit selber ziehen.



Erfahren Sie online alles über die wichtigsten sekundären Pflanzenstoffe: audibkk.de/gesundheit/pflanzenstoffe