

Entzündungshemmende Inhaltsstoffe in Lebensmitteln

Erstsendung: Montag, 15.01.2018, 21:00 Uhr

Substanz		Wo steckt viel davon drin?	Tipp
Antioxidantien*)	Vitamin C Ascorbinsäure	Obst und Gemüse, vor allem: Paprika, Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl, Fenchel; Sanddorn, Hagebutte, Kiwi, schwarze Johannisbeeren, Zitrusfrüchte	Vitamin C ist wasserlöslich und hitzeempfindlich, Gemüse also nur kurz dämpfen.
	Vitamin E Tocopherole, Tocotrienole	Pflanzenöle, vor allem Weizenkeimöl, auch rotes Palmöl, Olivenöl	Vitamin E ist recht hitzebeständig, übersteht großteils das Kochen**).
	Polyphenole Resveratrol, Flavonoide, Anthocyane	rotes/blau/violettes Obst und Gemüse wie Äpfel, Beeren, Granatäpfel, Kirschen, Pflaumen; Oliven(öl), Soja; Getränke wie Grüntee, Kaffee, (dunkler) Kakao, Rotwein; viele Gewürze wie Oregano, Zimt	Diese Antioxidantien kommen besonders in den Randschichten und Blättern von Pflanzen vor.
	Carotinoide Lycopin; Beta-Carotin (Lebensmittelfarbstoff E 160)	Tomaten, Papaya, Grapefruit; Möhren, Feldsalat, Grünkohl, Wassermelonen	Reife Tomaten enthalten viel Lycopin, Dosentomaten und Tomatenmark noch wesentlich mehr.
Bromelain		Ananas	Auch gerinnungshemmend.
Curcumin (Lebensmittelfarbstoff E 100)		Currypulver, Kurkuma (Gelbwurz)	Curcumin ist insbesondere schmerzlindernd bei Arthrose und hemmt Krebs.
Capsaicin		Chili- und Paprikaschoten	Wirkt schmerzlindernd und durchblutungsfördernd.
Galaktolipide		Hagebutte (ganze Frucht als Pulver – nicht im Hagebuttentee)	Galaktolipide sind fettlöslich und zerfallen bei Erhitzen über 40 °C.
Monoterpene Campher, Iridoide		in ätherischen Ölen bspw. von Kampferbaum, Teufelskrallenwurzel	Viele ätherische Öle wirken antibakteriell und antiviral.
Omega-3-Fettsäuren ALA DHA, EPA		Leinöl, Chia-Öl und Hanföl***), Walnussöl, Rapsöl; Leinsamen, Walnüsse; fetter Seefisch wie Lachs, Hering, Makrele, Sardelle; Mikro-Algen (Chlorella, Spirulina)	Omega-3-reiche Pflanzenöle niemals erhitzen und rasch verbrauchen!
Sulfide		Knoblauch und Zwiebeln	Wirken auch antibakteriell und gefäßschützend.
Mineralstoffe und Spurenelemente Magnesium, Zink, Eisen, Selen		dunkles Kakaopulver, Sojaprodukte, Hülsenfrüchte, Mandeln, Sesam, Vollkorngetreide, Kürbiskerne, Spinat, Beerenobst, Geflügel, Lachs, Leber, dunkelgrünes Blattgemüse	Paranüsse sind gute Selenlieferanten – trotzdem keinesfalls mehr als 2 davon pro Tag essen.

*) Antioxidantien sollten nicht in Form isolierter Präparate aufgenommen werden. Am besten wirken sie im Zusammenspiel mit den anderen natürlichen Inhaltsstoffen.

**) Weizenkeimöl trotzdem nur für die kalte Küche nutzen, da es hitzeempfindliche Fettsäuren enthält.

***) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).