



farmgoodies
So entsteht das Gute

SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

Erstellt am 16.03.2022

Einfach PHYTOgenial

Jeder weiß, dass der Körper Vitamine und Mineralstoffe braucht, um gesund zu bleiben. Von sekundären Pflanzenstoffen (Phytogene) wird noch sehr wenig geredet. Weil teils noch unerforscht.



Sekundäre Pflanzenstoffe sind **Farb-, Duft- und Aromastoffe in Pflanzen**, wo sie Aufgaben haben wie zB das Anlocken von Insekten und das Abwehren von (Fress)Schädlingen. Sekundäre Pflanzenstoffe stecken in Gemüse, Obst, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen sowie Vollkornprodukten. Zusammen mit den eigentlichen Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Eiweiß, Fett, Stärke und Zucker bestimmen sie den gesundheitlichen Wert pflanzlicher Lebensmittel.

Auf der Erde gibt es mehr als 250.000 Pflanzen. Die Wissenschaft nimmt an, dass es ebenso viele sekundäre Pflanzenstoffe gibt. Ca. 100.000 sind erforscht (!)

Sekundäre Pflanzenstoffe kommen ausschließlich in **pflanzlichen Lebensmitteln** vor. Sie sind zwar nicht lebensnotwendig, haben aber zumeist unterschiedliche gesundheitsfördernde Wirkungen wie zB antioxidativ, zellschützend, immunstärkend ... etc.

Die wichtigsten sekundären Pflanzenstoff-Gruppen

- **Carotinoide** zB in orangem und gelbem Gemüse und Obst
Karotten, Tomaten, Paprika, Kürbis
- **Flavonoide** zB Äpfel, Trauben, Kirschen, Beerenobst
- **Monoterpene** zB Schale von Zitrusfrüchten, Minze, Zitronen, Kümmel
- **Glucosinolate** zB alle Kohlarten Rettich Radieschen Kresse Senf
- **Phenolsäuren** zB Schale von Körnern, Vollkornprodukte
- **Phytoöstrogene** zB Getreide, Hülsenfrüchte, Leinsamen
- **Sulfide** zB Zwiebel, Lauch, Knoblauch

Chlorophyll, verantwortlich für die grüne Farbe von Pflanzen und **Phytinsäure**, die in Hülsenfrüchten enthalten ist, gehören ebenfalls zu den sekundären Pflanzenstoffen, lassen sich jedoch zu keiner der genannten Gruppen zuordnen.

In den Lebensmitteln von Farmgoodies stecken jede Menge Primäre wie auch Sekundäre Pflanzenstoffe. Schau mal auf die Übersicht
>> Pflanzliche Lebensmittel aus dem Mühlviertel

Judith durfte an einer Seminarreihe über Sekundäre Pflanzenstoffe an der FH für Gesundheitsberufe / Diätologie teilnehmen und hat sehr viel über ihre Wichtigkeit in der Ernährung mitgenommen.

