

## Entzündungshemmende Inhaltsstoffe in Lebensmitteln

Erstsendung: Montag, 15.01.2018, 21:00 Uhr

Substanz	Wo steckt viel davon drin?	Tipp	
<b>Antioxidantien*)</b>	<b>Vitamin C</b> 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.
	<b>Vitamin E</b> Tocopherole, Tocotrienole	Pflanzenöle, vor allem Weizenkeimöl, auch rotes Palmöl, Olivenöl	Vitamin E ist recht hitzebeständig, übersteht <b>größtenteils das Kochen**</b> ).
	<b>Polyphenole</b> Resveratrol, Flavonoide, Anthocyane	rotes/blauges/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.
	<b>Carotinoide</b> Lycopin; Beta-Carotin (Lebensmittelfarbstoff E 160)	Tomaten, Papaya, Grapefruit; Möhren, Feldsalat, Grünkohl, Wassermelonen	Reife Tomaten enthalten viel Lycopin, Dosentomaten und Tomatenmark noch wesentlich mehr.
<b>Bromelain</b>	Ananas	Auch gerinnungshemmend.	
<b>Curcumin</b> (Lebensmittelfarbstoff E 100)	Currypulver, Kurkuma (Gelbwurz)	Curcumin ist insbesondere schmerzlindernd bei Arthrose und hemmt Krebs.	
<b>Capsaicin</b>	Chili- und Paprikaschoten	Wirkt schmerzlindernd und durchblutungsfördernd.	
<b>Galaktolipide</b>	Hagebutte (ganze Frucht als Pulver – nicht im Hagebuttentee)	Galaktolipide sind fettlöslich und zerfallen bei Erhitzen über 40 °C.	
<b>Monoterpene</b> Campher, Iridoide	in ätherischen Ölen bspw. von Kampferbaum, Teufelskrallenwurzel	Viele ätherische Öle wirken antibakteriell und antiviral.	
<b>Omega-3-Fettsäuren</b> 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!	
<b>Sulfide</b>	Knoblauch und Zwiebeln	Wirken auch antibakteriell und gefäßschützend.	
<b>Mineralstoffe und Spurenelemente</b> 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).