

Entzündungshemmende Inhaltsstoffe in Lebensmitteln

Erstsendung: Montag, 11.01.2016, 21:00 Uhr

Wie für alle sekundären Pflanzenstoffe gilt für die hier vorgestellten Antioxidantien: Sie sollten nicht in Form isolierter Präparate aufgenommen werden. Am besten wirken sie im Zusammenspiel mit den anderen natürlichen Inhaltsstoffen.

Entzündungshemmer		Wo steckt besonders 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*), Sonnenblumenöl, rotes Palmöl, Olivenöl	Vitamin E ist recht hitzebeständig, übersteht großteils das Kochen*)
	Polyphenole Resveratrol, Flavonoide	rotes/blauges/violettes Obst und Gemüse wie Beeren, Pflaumen, Kirschen, Äpfel, Granatäpfel; Oliven(öl), Soja; Getränke wie grüner Tee, Kaffee, (dunkler) Kakao, Rotwein; viele Gewürze wie Zimt, Oregano, Heilpflanzen wie Kamille, Arnika, Ginkgo	Diese Antioxidantien kommen besonders in den Randschichten und Blättern von Pflanzen vor
	Carotinoide Lycopin, Beta-Carotin (Lebensmittelfarbstoff E 160)	Tomaten, Karotten, Wassermelonen	Reife Tomaten enthalten viel Lycopin, Dosentomaten und Tomatenmark noch wesentlich mehr
Curcumin (Lebensmittelfarbstoff E 100)		Kurkuma, Ingwer, Currypulver	Curcumin ist insbesondere schmerzlindernd bei Arthrose und hemmt Krebs
Capsaicin		Chili	Wirkt durchblutungsfördernd
Monoterpene		in ätherischen Ölen bspw. von schwarzem Pfeffer, Baldrian, Salbei, Pfefferminze	Viele ätherische Öle wirken auch antibakteriell und antiviral
Sulfide		Knoblauch und Zwiebeln	Wirken auch antibakteriell
Bromelain		Ananas	
Omega-3-Fettsäuren ALA DHA, EPA		Leinöl, Chia-Öl, Hanföl, Walnussöl, Rapsöl; Leinsamen, Walnüsse; fetter Seefisch wie Lachs, Hering, Makrele, Sardelle	Omega-3-reiche Pflanzenöle niemals erhitzen und rasch verbrauchen

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

Unterstützend bei der Heilung wirken die Mineralstoffe Magnesium (u. a. in Sonnenblumenkernen, Mandeln, Sesam, Spinat, Kartoffeln, Beerenobst, Bananen, Vollkornreis, Hirse, Sojaprodukten, Leber, Geflügel, Lachs) **und Zink** (u. a. in Vollkorngetreide, Kürbiskernen, Sojaprodukten, Linsen).