Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Was sind sekundäre Pflanzenstoffe?

Mon, 07/20/2020 - 09:28

Gemüse und Obst sind bekanntermaßen reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Weniger bekannt sind die sekundären Pflanzenstoffe, die sie darüber hinaus enthalten. Der Pflanze dienen diese Stoffe zum Schutz vor Fraßfeinden, vor Pilzen, vor UV-Strahlung und vor freien Sauerstoffradikalen (z.B. Polyphenole), aber auch, um Pflanzen einen Duft und Früchten eine Farbe zu verleihen (z.B. Carotinoide) und um Insekten anzulocken.

Die Wirkungen sind äußerst vielfältig, denn es gibt viele Tausend verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe. „Für den Menschen und die Forschung sind sie deswegen von Interesse, weil sie die Gesundheit auf vielfältige Weise fördern und vor Erkrankungen schützen können“, weiß Silke Raffeiner, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Manche sekundären Pflanzenstoffe wirken in Zell- und Tierversuchen entzündungshemmend, andere antioxidativ, antimikrobiell, krebsvorbeugend und noch viel mehr.“
Wie der Name schon sagt, werden sekundäre Pflanzenstoffe ausschließlich im Stoffwechsel von Pflanzen gebildet, in tierischen Lebensmitteln kommen sie nicht vor. In Zwiebeln findet man rund 70 bis 100, in Äpfeln 200 bis 300 und in Tomaten 300 bis 350 verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sind in der Regel in den Schalen, den äußeren Schichten und den Blättern enthalten. Die bekanntesten Stoffklassen sind die Carotinoide, welche u.a. Karotten ihre orange Farbe verleihen, die Polyphenole, welche u.a. in Beeren und Grüntee vorkommen, die Glukosinolate, welchen Rettich und Kohl ihr würzig-scharfes Aroma verdanken, und die Sulfide, die u.a. Zwiebel und Knoblauch entströmen.
Mit einer pflanzenbetonten Kost, die reich an Gemüse, Obst, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten und Nüssen ist, nimmt man täglich mehrere Gramm sekundäre Pflanzenstoffe im natürlichen Verbund auf. Die Zufuhr einzelner isolierter Pflanzenstoffe über Nahrungsergänzungsmittel ist dagegen umstritten, da noch zu wenig über die Zufuhrmengen und die Wirkung am Menschen bekannt ist.