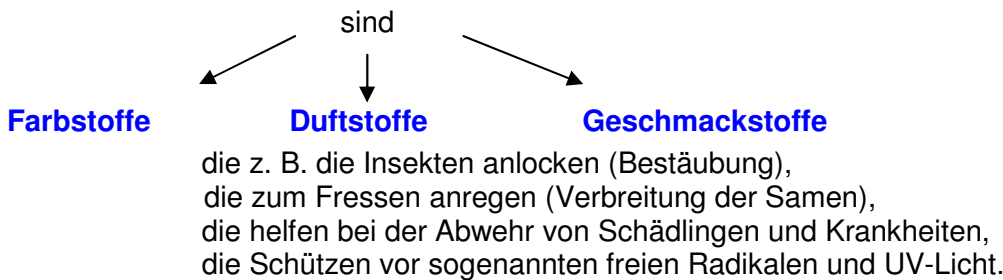


1. Begriffe:

Primäre Pflanzenstoffe (Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße) sind Hauptbestandteile einer Pflanze mit Nährstofffunktionen, dienen als Energiespeicher (z. B. Stärke) oder Gerüstsubstanzen (z. B. Ballaststoffe)

Sekundäre Pflanzenstoffe: Oberbegriff für eine Vielzahl von chemisch sehr unterschiedlichen Substanzen

- die ausschließlich in Pflanzen, in geringen Mengen vorkommen.
- die unterschiedliche Funktionen haben.
- ca. 30.000 verschiedene Stoffe sind bekannt in Pflanzen.



2. Beispiele:

Carotinoide

z. B. in Tomaten, Karotten, Blattsalaten, Spinat, Grünkohl (rotem und grünem Gemüse)

Flavonoide

z. B. in den meisten Obst- und Gemüsearten, Tee

Anthocyane

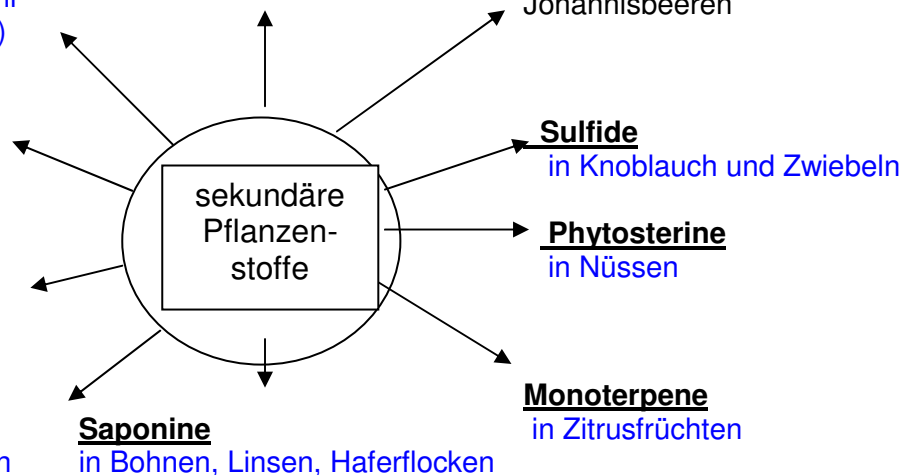
in blau-roten Beerenfrüchten, Rotwein, Heidelbeeren, schw. Johannisbeeren

Glucosinolate

in Kohlgemüse, Kresse, Meerrettich

Phytoöstrogene

in Vollkorn, Sojabohnen, Leinsamen



3. mögliche gesundheitsfördernde Wirkungen:

- Senkung des Krebsrisikos (antikanzerogen)
- Schutz vor Infektionen
- Schutz vor freien Radikalen (antioxidativ)
- Senkung des Cholesterinspiegels
- Wirkung auf den Blutglucosespiegel
- Wirkung auf die Blutgerinnung
- Wirkung auf den Blutdruck

4. Kampagne: „Five a day“

Der regelmäßige und tägliche Verzehr von fünf Portionen (mindestens 400 g) Gemüse und Obst kann dazu beitragen, das Risiko für die Entstehung vieler ernährungsbedingter Erkrankungen zu verringern.

(rot-grün-gelb: wie die Ampel)

Mahlzeit	Lebensmittel	Menge
<u>1. Frühstück</u>		
<u>2. Frühstück</u>		
<u>Mittagessen</u>		
<u>Zwischenmahlzeit</u>		
<u>Abendessen</u>		
<u>evtl. Spätmahlzeit</u>		