

200 Kalorien aus pflanzlichen Fetten stecken etwa in 25 Milliliter Olivenöl, 100 Milliliter Kokosmilch, 37 Gramm Walnüssen oder 150 Gramm Avocado.

100 Kalorien aus tierischen Fetten liefern 17 Gramm Butter, 75 Gramm Nackensteak, 40 Gramm Gouda oder 110 Gramm vollfetter griechischer Joghurt (10 % Fett).

Tatsächliche Dickmacher: gehärtete Fette! *Fast Food, Gebäck, Pommes, Chips, einige Margarinesorten: Stark verarbeitete Lebensmittel sollten Übergewichtige möglichst selten essen. Denn sie stecken voller industriell gehärteter Fette, die ungesunde Transfettsäuren enthalten. Diese fördern Übergewicht und sorgen dafür, dass sich der Speck besonders am Bauch sammelt – was dem Herz-Kreislauf-System schadet.*

2.

Was bringen sekundäre Pflanzenstoffe und wo stecken sie drin?

Dass Gemüse, Obst und Co. unserem Körper extrem guttun, wissen die meisten. Eher unbekannt ist, dass dies nicht nur an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen liegt, sondern vor allem an sekundären Pflanzenstoffen. Gründe, dies zu ändern, gibt es viele, denn die Mikrosbstanzen haben eine Megawirkung!

Sekundäre Pflanzenstoffe (kurz: SPS) dienen in Pflanzen meist dazu, Bestäuber anzulocken oder Fressfeinde abzuwehren. Beim Menschen, der Blätter, Früchte, Knollen und Samen der Obst-, Gemüse- und Getreidepflanzen isst, fallen die Wirkungen noch deutlich vielfältiger aus! Zwar sind die Substanzen – der Begriff „sekundär“ legt es nahe – für uns nicht überlebenswichtig, ein Großteil der positiven Effekte pflanzlicher Lebensmittel beruht jedoch auf den schätzungsweise 10 000 SPS, die in unserer Nahrung vorkommen. Experten zufolge sind sie es, die den herzschtützenden Effekt erklären, den ein reichlicher Verzehr pflanzlicher Kost zeigt, ebenso wie die präventive Wirkung, etwa im Hinblick auf Diabetes, Brustkrebs und Arthrose. Heimische Superfoods wie Kohl, Petersilie, Beeren, Nüsse und Leinsamen sind daher meist echte SPS-Bomben!

Wie viele sekundäre Pflanzenstoffe sollten wir aufnehmen?

Um genaue Zufuhrempfehlungen für einzelne Substanzen geben zu können, ist die Forschung noch nicht weit genug. Und womöglich werden

Wissenschaftler auch gar nicht weiter nach der optimalen Dosis fahnden. Denn es deutet vieles darauf hin, dass uns eine artgerechte Ernährung auch mit SPS optimal versorgt. Hinzu kommt: Allein durch isolierte SPS, etwa in Form von Nahrungsergänzungsmitteln, sind die Effekte nicht zu erreichen. Von diesen profitieren wir offenbar nur, wenn wir die SPS im Verbund eines Lebensmittels aufnehmen. Große Mengen der wirkmächtigen Helfer stecken meist in den Schalen von Gemüse und Obst. Zudem sind viele Substanzen hitzeempfindlich. Aus beiden Gründen rate ich dazu, viel ungeschälte (Bio-)Rohkost zu essen.

SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE IM ÜBERBLICK

Stoffklasse (Bsp.)	Wirkung	Reich enthalten in ...
Carotinoide (Lutein, Zeaxanthin)	antientzündlich, antioxidativ, krebshemmend, immunstärkend	Möhre, Kürbis, Orange, Grünkohl, Spinat, Aprikose, Guave, rote Grapefruit, reife Tomaten, Kresse
Saponine (Saponin)	antientzündlich, krebshemmend, cholesterinsenkend, antimikrobiell, immunstärkend	Hülsenfrüchte, Spinat
Phytosterine	cholesterinsenkend	Nüsse, Samen, Soja
Monoterpene (Limonen, Carvon, Menthol)	antientzündlich, krebshemmend, antibakteriell, antiviral	Orange, Aprikose, Weintrauben, Minze, Oliven
Flavonoide (Anthocyane, Flavanole)	antientzündlich, antioxidativ, immunstärkend,	blaue Trauben, alle Beeren, Kirschen, Rotwein, Grün-/Schwarztee,

	antimikrobiell, krebshemmend, gefäßstärkend	Bitterschokolade, Grapefruit, Orange, Sellerie, Zwiebel, Endiviensalat, Apfel
Phenolsäuren	antioxidativ, antimikrobiell, krebshemmend	Kaffee, Grünkohl, Vollkorngetreide
Phytoöstrogene (Isoflavonoide, Lignane)	antioxidativ, krebshemmend	Soja, Leinsamen, Vollkorngetreide, Weizenkleie
Glucosinolate	antientzündlich, antimikrobiell, krebshemmend	Kohl (Brokkoli), Sauerkraut, dunkler Senf, Kresse, Papaya
Sulfide (Allicin)	antimikrobiell, krebshem- mend, immunstärkend	Knoblauch, Zwiebelgewächse

3.

Warum sollte jeder von uns mehr Ballaststoffe essen?

Ballaststoffe gehören zu den wichtigsten Nährstoffen überhaupt: Immer neue Studien zeigen, dass unser Körper ohne eine ausreichende Zufuhr davon nicht richtig funktionieren kann und langfristig Schaden nimmt. Auch zur idealen Tagesmenge gibt es inzwischen zuverlässige Erkenntnisse. Ein Überblick.

Würden Sie mich nachts um vier Uhr wecken und fragen, worüber ich am liebsten einen Vortrag halten wollte, die Antwort käme prompt: Ballaststoffe! Denn so gut erforscht deren zahlreiche Gesundheitswirkungen auch sind – die meisten wissen noch nicht viel davon. Grund genug, das zu ändern ...

Was Ballaststoffe so besonders macht

Ballaststoffe sind Mehrfachzucker, die ausschließlich in Pflanzen vorkommen, beispielsweise als Hauptbestandteile der Zellwände. Da unser Dünndarm sie nicht aufspalten kann, wandern sie unverdaut in den Dickdarm. Experten unterscheiden zwischen wasserlöslichen und wasserunlöslichen Ballaststoffen: Zur ersten Gruppe gehören etwa Inulin (Chicorée, Topinambur), Pektin (Äpfel, Möhren, Orangen) und Beta-Glucan (Hafer), zur zweiten Gruppe Lignin und Zellulose (Getreide, vor allem Hafer, Kleie, Hülsenfrüchte). Einzig die wasserlöslichen Ballaststoffe liefern Energie: Wenn lebenswichtige Dickdarmbakterien diese zu kurzkettigen Fettsäuren abbauen, gewinnen sie aus 1 Gramm