

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	4
1	Einleitung	5
1.1	Was sind sekundäre Pflanzenstoffe?	5
1.2	Bedeutung sekundärer Pflanzenstoffe in der Ernährung	6
1.3	Versorgungssituation mit sekundären Pflanzenstoffen	9
2	Phenole	11
2.1	Flavonoide	11
2.2	Stilbene	12
2.3	Gerbstoffe	12
2.4	Phenolsäuren	13
2.5	Carotinoide	13
2.6	Alkaloide	14
2.7	Organo-Schwefel-Verbindungen	14

3	Ausgewählte Pflanzenstoffe in der Therapie	16
3.1	Rote Früchte (Anthozyane)	16
3.2	Oranges und dunkelgrünes Gemüse (Carotinoide)	22
3.3	Zitrusfrüchte (Bioflavonoide)	24
3.4	Tomaten (Lycopin und andere)	25
3.5	Kurkuma (Curcumin)	29
3.6	Ingwer (Gingerol)	34
3.7	Safran (Safranal)	37
3.8	Rhodiola (Rosavin)	40
3.9	Grüner Tee (EGCG)	43
3.10	Kakao (Flavanole)	47
3.11	Soja (Isoflavone)	53
3.12	Brokkoli (Glucosinolate)	55
3.13	Apfel (Quercetin/OPC)	57
3.14	Rote Trauben (Resveratrol)	58
4	Einfluss bestimmter Lebensmittel oder spezieller Ernährungsformen auf die Entstehung von Krebs	61
5	Therapie mit sekundären Pflanzenstoffen	65
5.1	Kriterien für hochwertige Präparate	70
5.2	Supplementierung mit sekundären Pflanzenstoffen	72
	Abkürzungsverzeichnis	76
	Glossar	78
	Literatur	82
	Über die Autoren	91
	Impressum	95