

Es soll endlich Schluss sein mit dem Antioxidantien Wirrwarr. Hier ein kurzes selbstverfasstes 1*1:

- 1) Die für das Forum relevanten Antioxidantien lassen sich in 3 Gruppen unterteilen. a) Vitamine (v.a. Vit C und E)
b) sekundäre Pflanzenstoffe (v.a. Flavonoide)
c) Anorganische Stoffe (z.B. Selen)

2) zu a) Vitamine

Vitamine sind, wie die meisten wissen lebensnotwendig. Besondere antioxidative Wirkung hat dabei Vit C (Ascorbinsäure), A (Retinol) und E (Tocopherol). Vitamin E findet sich als Antioxidantenschutz in der menschlichen Zellmembran. Ist es dort aber oxidiert, muss es wieder reduziert werden, um den Schutz aufrecht zu erhalten. Dies geschieht durch Vit C. Vit C ist also eine Art Vit E Regenerator.

3) zu b) sekundären Pflanzenstoffen

Antioxidative Pflanzenstoffe sind vor allem Flavonoide und Carotinoide. Sie sind nicht lebensnotwendig..

zu den Flavonoiden gehören viele im Forum häufig anzutreffende Substanzen wie: Isoflavone, Anthocyane, Catechine...

sie können, müssen aber nicht farbig sein.

Beispiele: Grüntee: vor allem Catechine

Kirsche: vor allem Anthocyane

Soja: dort finden sich Isoflavone

Flavonoide können aneinanderlagern (Polymerisierung). Dies geschieht vor allem, wenn die Pflanzenzellen zerstört werden. Dabei werden Enzyme frei, die bei Anwesenheit von Sauerstoff die entsprechenden Reaktionen katalysieren. Es entstehen Polyphenole.

Beispiel: Ein Apfel wird nach dem anschneiden braun. Grund: die Flavonoide polymerisieren.

Antioxidatives Potential haben sowohl die Flavonoide als auch ihre Polyphenole. (Getrocknete Früchte werden geschwefelt. Dies verhindert eine Polymerisierung)

Carotinoide sind im Gegensatz zu Flavonoiden fettlöslich. beta-Carotin ist das bekannteste, aus welchem unser Körper Retinol (Vit. A) bilden kann. Die antioxidative Wirkung von dem Carotinoid Lutein ist besonders hervorzuheben.

(Neben den Flavonoiden und Carotinoiden gibt es noch weitere antioxidative Substanzen, wie Hydroxycinnamsäuren, deren Ester, Hydroxybenzoesäuren, die auch in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen. z.B. Kaffee, Erdbeeren usw...)

4) Anorganische Stoffe (Mineralien/Spurenelemente) : Anorganisch bedeutet, dass diese Stoffe nicht von einem Lebewesen synthetisiert wurden. Am bekanntesten ist Selen, lebenswichtiges Spurenelement.

5)Meine Meinung zu NEMs: Informieren Informieren Informieren. Glaubt nicht alles, was euch die Packung verspricht. Die Menge mach das Gift! Also informiert euch auch zusätzlich über die empfohlene Tagesdosis.

Ich hoffe ich konnte ein wenig Licht ins dunkel bringen.
