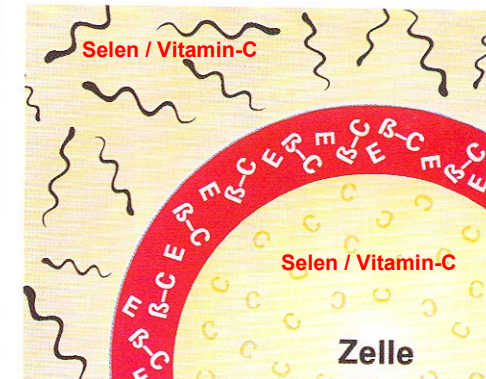
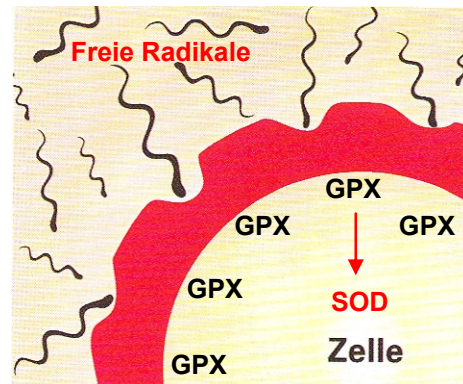


Freie Radikale können die Zelle schädigen, indem sie die Zellwand angreifen.

Vitamin E und Beta-Carotin (fettlöslich) wehren innerhalb der Zellwand freie Radikale ab.

Selen und Vitamin C (wasserlöslich) wehren ausserhalb und innerhalb der Zelle freie Radikale ab.



Antioxidative Substanz

Vitamin E
 Vitamin C
 Beta-Carotin
 Selen bzw. selenabhängige Enzyme
 Mangan, Kupfer, Zink bzw. davon abhängige Enzyme
 Sekundäre Pflanzenstoffe (Polyphenole, Carotinoide)

Vorkommen in Lebensmitteln

Pflanzenöl, Nüsse, Samen
 Zitrusfrüchte, Paprika u.a.
 Karotten, Paprika, Brokkoli, Grünkohl u.a.
 Schweinefleisch, Vollkorngetreide
 Vollkorngetreideprodukte, Tee, grüne Gemüse, Fleisch (Zink)
 Tomaten, Tee, Rotwein, alle Gemüse.