


## Phytamine (krebshemmend): Vorkommen und Wirkung

Pflanzenwirkstoff	Vorkommen	Bedeutung
<b>Chlorogensäure</b>	Tomate, Karotte, Peperoni, Erdbeere, Ananas	Hemmt Bildung krebserregender Nitrosaminen im Darm. Die Nitrosaminbildung wird verstärkt durch die Aufnahme von nitrithaltigen Nahrungsmitteln (Wurstwaren), die mit biogenen Aminen (in Käse und Rotwein) Nitrosamine bilden.
<b>Indole</b>	Brokkoli, Blumenkohl und andere Kohllarten wie Rosen-, Weiss- und Grünkohl	Mindern das Risiko der Entstehung östrogenabhängiger Krebsarten (z.B. Brust, Prostata). Indole hemmen die Synthese von Östrogenen aus Cholesterin. Indole haben auch eine Entgiftungsfunktion und bauen krebserregende Substanzen ab.
<b>Allicin</b>	Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Schnittlauch	Allicin wirkt nicht nur gegen Bakterien, sondern auch anti-karzinogen (gegen Krebs). Aktiviert enzymatische Entgiftungssysteme.
<b>Sulforaphan</b>	Sämtliche Kohllarten, Sauerkraut	Laborversuche belegen, dass Sulforaphan vor Brustkrebs bewahrt. Entgiftet Toxine, krebserregende Stoffe aber auch gewisse Medikamente.
<b>PEITC</b>	Sämtliche Kohllarten, Sauerkraut	Verhindert Genveränderung, ein entscheidender Schritt in der Krebsentstehung.

<p><b>Bioflavonoide</b></p>	<p>In fast jedem Obst und Gemüse enthalten</p>	<p>Viel antioxidative Eigenschaften. Verhindern Genveränderungen. Inaktivieren Östrogene. Besitzen auf diese Weise bei hormonabhängigen Krebsarten (z.B. Brust, Prostata) eine Antikrebswirkung. Stimulieren geschlechtshormonbindende Globuline in der Leber. Die Menge biologisch aktiven Östrogens im Blut wird so herabgesetzt.</p>
<p><b>Genistein</b>  <b>Genistein ist das am besten untersuchte Bioflavonoid</b></p>	<p>In fast jedem Obst und Gemüse enthalten.          Sojabohnen und Soja Produkten sind reich an Genistein</p>	<p>Vermag in Zellkulturen die Teilung von Zellen zu blockieren          Wachstum von Krebs liess sich eindämmen.</p>
<p><b>Saponine</b></p>	<p>In Sojaprodukten</p>	<p>Hemmen Zellteilung von Dickdarm Zellen und Krebszellen.</p>
<p><b>Limonen</b>  <b>Terpene sind aromatisch duftende Pflanzen Stoffe, zu denen auch das Limonen des Zitronenöls gehört.</b></p>	<p>Alle Zitrusfrüchte</p>	<p>Blockiert Wachstum von Krebszellen und hindert die Ausbildung von Speiseröhren-, Lungen- und Brustkrebs.</p>

<b>Sekundäre Pflanzenstoffgruppe</b> <i>(eine Auswahl)</i>	<b>Vorkommen</b> <i>(Beispiele)</i>	<b>Wirkungen</b>							
Glukosinolate	Broccoli, Kohlgemüse, Senf	+	+						+
Karotinoide	Karotten, Tomaten	+		+		+			+
Phytinsäure	Getreide	+		+		+			+
Phytoöstrogene	Leinsamen, Soja, Getreide	+		+					
Phytosterine	Broccoli, Karotten, Tomaten	+						+	
Polyphenole	Broccoli, Preiselbeeren, Weintrauben	+	+	+	+	+	+		+
Saponine	Hülsenfrüchte	+	+			+		+	
		antikarzinogen	antimikrobiell	antioxidativ	antithrombotisch	immunmodulierend	entzündungshemmend	Blutdruck beeinflussend	cholesterinsenkend
									Blutzuckerspiegel beeinflussend

Bildquelle: unbekannt