

Cryptoxanthin - Wissenswertes und Hitlisten

Version: 21. 5. März 2020

Quelle: Grosser Souci Fachmann Kraut, neu erschienen
Mehr als 800 Lebensmittel mit etwa 300 Inhaltsstoffen
ISBN: 9 783804 750388

Weitere Quellen: Deutsche Nahrungsmitteltabellen
Schweizerische Nahrungsmitteltabelle
Firmenangaben, Coop, Migros, etc.

Beta-Cryptoxanthin	Hauptvorkommen	Mangelscheinung	Hauptbedeutung
	Überwiegend in grünblättrigen Gemüse. Papaya, Pfirsiche, Mango, Orangen, Mandarinen, ferner: Eier, Butter. Enthalten Sauerstoff.	Mangel fördert oxidative Prozesse: Freie Radikale werden nicht entgiftet. Freie Radikale sind u.a. beteiligt an: Entzündung, Krebsentstehung, Arteriosklerose, vorzeitiges Altern.	Hemmen oder verzögern natürliche Oxidationsprozesse. Harvard Studie: Rückgang der Glaukom Anfälle in 18%. Andere Studie: Risiko Reduktion für rheumatoide Arthritis (RA/PCP) um 41%.
	Erhöhte Gefahr von Mangelzuständen		
	Gemüse-arme Ernährung. Beta-Cryptoxanthin ist fettlöslich und sollte zusammen mit etwas Fett eingenommen werden.		

Beta-Cryptoxanthin	Erniedrigt
	<p>Das beta-Cryptoxanthin ist auch ein Provitamin A: Aus beta-Cryptoxanthin bildet der Körper Vitamin-A wie auch aus beta-Carotin.</p> <p>Mangel fördert oxidative Prozesse: <i>Freie Radikale</i> werden nicht entgiftet. <i>Freie Radikale</i> sind u.a. beteiligt an: Entzündung, Krebs Entstehung, Arteriosklerose, vorzeitiges Altern. Es weist schwächere protektive Eigenschaften gegenüber <i>Freien Radikalen</i> auf als beta-Carotin.</p> <p>Beta-Cryptoxanthin hemmt oder verzögert natürliche Oxidationsprozesse. Harvardstudie: Rückgang der Glaukom Anfälle in 18 %. Andere Studie: Risiko Reduktion für rheumatoide Arthritis (RA/PCP) um 41 %.</p> <p><i>Es ist erwiesen, dass eine hohe Zufuhr Carotinoid-reicher Gemüse mit der geringsten Krebs Erkrankung einhergeht!</i></p>
	Therapeutische Überlegungen
	<p>Eine Gemüse-arme Ernährung begünstigt Mangel Zustände. Beta-Cryptoxanthin ist Fett-löslich und sollte zusammen mit etwas Fett eingenommen werden.</p> <p>Überwiegend in grünblättrigen Gemüse, Papaya, Pfirsiche, Mango, Orangen, Mandarinen, ferner: Eier, Butter. Enthält Sauerstoff.</p>

Beta-Cryptoxanthin - Zusammenfassung

hoch	<p>-hohe Dosen über den Normbereich hinaus sind zu meiden -erwünscht sind Werte im oberen Normbereich</p>
tief	<p>-<i>gesundheitsschädigende Wirkungen sind möglich</i> -erhöhtes Risiko für eine rheumatische Erkrankung um 41 % -erhöhtes Risiko für erhöhten Augen Innendruck (Glaukom) um 18 %</p>
Vorkommen	<p>In gelben Früchte wie Mandarinen und Mango (=Spitzenreiter!), Pfirsichen, Orangen, Papayas Ferner: Eier und Butter.</p>
Bemerkung	<p>Das beta-Cryptoxanthin enthält Sauerstoff und ist auch ein Provitamin-A: Aus beta-Cryptoxanthin bildet der Körper Vitamin-A wie auch aus beta-Carotin, jedoch nicht in nennenswerten Mengen. Ein Mangel fördert oxidative Prozesse: <i>Freie Radikale</i> werden nicht entgiftet. <i>Freie Radikale</i> sind u.a. beteiligt an: Entzündung, Krebs Entstehung, Arteriosklerose, vorzeitiges Altern. Es weist schwächere protektive Eigenschaften gegenüber <i>Freien Radikalen</i> auf als beta-Carotin. Beta-Cryptoxanthin hemmt oder verzögert natürliche Oxidationsprozesse.</p> <p><i>Harvardstudie: Rückgang der Glaukom Anfälle in 18 %.</i> <i>Andere Studie: Risiko Reduktion für rheumatoide Arthritis (RA/PCP) um 41 %.</i></p> <p><i>Es ist erwiesen, dass eine hohe Zufuhr Carotinoid reicher Gemüse mit der geringsten Krebs Erkrankung einhergeht!</i></p> <p>Eine 2004 durchgeführte Studie ergab eine Risiko Minderung für Lungen Krebs um 30 % unter einer beta-Cryptoxanthin reichen Ernährung. Es scheint, dass ein Mangel mit einer verminderten Schutz-Wirkung auch gegenüber anderen Krebs Arten einhergeht, einerseits infolge der Wirkung gegen <i>Freie Radikale</i>, andererseits durch Erhöhung des so genannten RB Gens, welches die Zellen vor Krebs schützt.</p> <p>Dem beta-Cryptoxanthin werden weitere Schutz-Wirkungen zugeschrieben:</p> <p>Alterskrankheiten, Herz Erkrankungen, Haut Krebs, Prostata Krebs, Arthritis, Augen, Makula Degeneration, Katarakt , Asthma, chronische Pilz Infektionen, AIDS und Unfruchtbarkeit. www.vitaminstuff.com/cryptoxanthin.html</p> <p>Eine Gemüse-arme Ernährung begünstigt Mangel Zustände. Beta-Cryptoxanthin ist Fett löslich und sollte zusammen mit etwas Fett eingenommen werden. Überwiegend in grünblättrigem Gemüse, Papaya, Pfirsiche, <i>Mango</i>, Orangen, <i>Mandarinen</i> (<i>höchste Werte</i>).</p>

Nahrungsmittel (pro 100 g)	Energie kcal	Energie kj	Crypto-xanthin µg
----------------------------	--------------	------------	-------------------

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

Mandarine	46	195	1'400.00
Orangenkonzentrat, Apfelsinendicksaft	229	975	850.00
Karambole	24	100	721.00
Paprikaschote. grün	19	79	700.00
Wassermelone	37	159	460.00
Mais. ganzes Korn	325	1377	370.00
Kumquat	64	271	190.00
Kürbis	24	103	120.00
Aprikose	43	182	106.00
Pfirsich, in Dose	63	269	82.00
Mango	58	245	49.00
Winter-Squash, Kürbisgewächs	26	109	39.00
Avocado	221	909	37.00
Mirabelle	63	269	35.00
Pflaume	49	208	33.00
Aprikosen in Dose	65	278	32.00
Zuckermelone. Honigmelone	54	231	29.00
Orange, Apfelsine	42	180	28.00
Pfirsich	42	176	25.00
Broccoli	29	121	24.00
Oliven. grün. mariniert	138	567	19.00
Jackfrucht	70	297	17.00
Zuckermais. Speisemais. Maiskörner roh	87	369	15.00
Kaktusfeige, Opuntie	36	154	12.00
Apfel	54	228	11.00
Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst	42	180	10.00
Orangenkonfitüre, Apfelsinenkonfitüre	258	1098	6.20
Kiwi	50	213	3.70
Ananas, in Dose	68	288	1.80
Papaya	32	134	1.50
Baumtomate	56	239	0.62