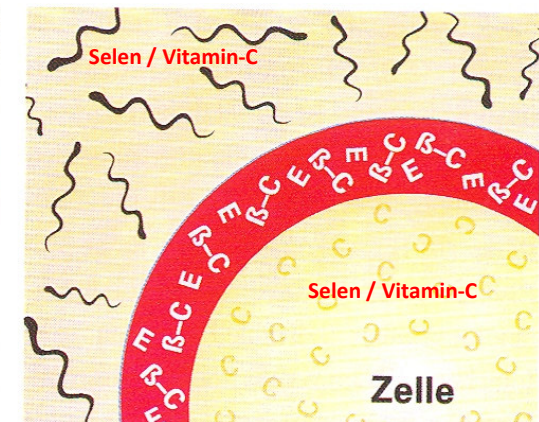
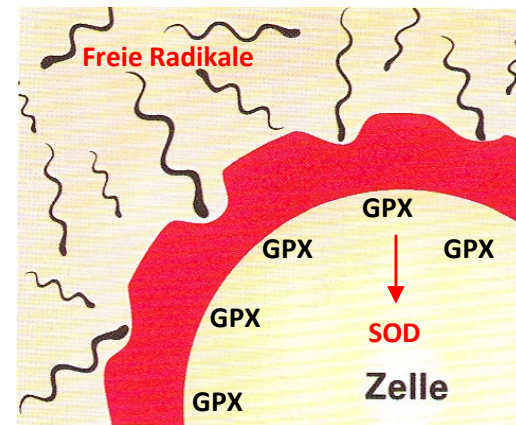


Freie Radikale können die Zelle schädigen, indem sie die Zellwand angreifen

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