
Wichtige Antioxidanzien und ihre Wirkung

Vitamin A und Beta-Carotin

Lipophiles Antioxidans; schützt die Zellmembran. Direkter Radikalfänger bei niedrigem Sauerstoffpartialdruck. Fett fördert die Resorption von Vitamin-A; Radikalfänger im Darm bei fettarmer Diät. Vorkommen: Leber, Butter, Eigelb; Milch, Käse, Seefisch (Heilbutt, Makrele, Lachs). Carotinoide: Karotten, Feldsalat, Spinat, Amaranth, Aprikosen, Pfirsiche

Vitamin C

Starker Radikalfänger, reagiert direkt und schnell. Schützt zelluläre Polymere und DNS. Wirkt synergistisch mit Vitamin E, das es regeneriert. Stimuliert die Produktion des körpereigenen, starken Antioxidans Glutathion. Vorkommen: in Früchten und Gemüsen, Paprika, schwarze Johannisbeere, Rucola, Broccoli, Grünkohl, Zitrone, Kiwi, Orange

Vitamin E

Radikalfänger in der Zellmembran; schützt ungesättigte Fettsäuren. Wirkt synergistisch mit Selen. Vorkommen: Eier und pflanzliche Öle, Fette, z.B. Weizenkeim- und Sonnenblumenöl, Getreidekeime, Nüsse, Meeresfische

Selen

Bestandteil des natürlichen Schutzsystems (Glutathionperoxidase). Natürlicher Antagonist von Quecksilber und anderen toxischen Schwermetallen. Vorkommen: Seefisch, Fleisch, Eier, Getreideprodukte, Bierhefe, Knoblauch, Leber

Zink

Ein erhöhtes Zinkangebot verdrängt toxische Schwermetalle von Enzymen und Strukturproteinen. Vorkommen: Fleisch, Fisch, Milch, Meeresfrüchte, Leber, Bierhefe, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide und Ölsamen