

Lebensmittel	Wertgebende(r) Inhaltsstoff(e)	Physiologische Wirkung	Quelle
Leinsamen	Protein Ballaststoffe alpha-Linolensäure Secoisolariciresinol (Lignan)	<ul style="list-style-type: none"> - Reduktion des Risikos für kardiovaskuläre Erkrankungen - Reduktion des Cholesterinspiegels (Gesamt- und LDL-Cholesterin) - Verringerung des Tumorwachstums (im Zellversuch) - Regulation des Blutzuckerspiegels - Förderung der gastrointestinalen Gesundheit 	Parikh et al., 2019 Rodriguez-Leyva et al., 2013 Thompson et al., 2005 Soltanian & Janghorbani, 2019 Verbraucherzentrale, 2019
Schwarze Johannisbeeren & Sanddorn	Vitamin C	<ul style="list-style-type: none"> - Stärkung des Immunsystems - Reduktion der Häufigkeit von Erkältungen 	Carr & Maggini, 2017 Sasazuki et al., 2005 Verbraucherzentrale, 2019
Heidelbeeren Blaue Trauben Rotkohl Brombeeren	Anthocyane	<ul style="list-style-type: none"> - Senkung von Bluthochdruck - Verbesserung der Körperzusammensetzung (geringerer Körperfettanteil, insbesondere Bauchfett) - Verbesserung der Glukosetoleranz (Zuckerverwertung) - Schutz vor oxidativen Schäden 	Solverson et al., 2018 Speer et al., 2020 Feichtinger, 2019
Nüsse (insbesondere Walnüsse)	Ungesättigte Fettsäuren Alpha-Linolensäure Phytosterine Phenolsäuren	<ul style="list-style-type: none"> - Senkung des systolischen Blutdrucks - Reduktion des Cholesterinspiegels (Gesamt- und LDL-Cholesterin) - Verbesserung der Endothelfunktion (Gefäßinnenhaut) - Reduktion des Risikos für kardiovaskuläre Erkrankungen 	Kim et al., 2018 Mah et al., 2017 Rock et al., 2017 Bhardwaj et al., 2018 Feichtinger, 2019
Haferflocken	Proteine Ballaststoffe → beta-Glucane Eisen	<ul style="list-style-type: none"> - Verringerung des Risikos für kardiovaskuläre Erkrankungen - Reduktion der Entstehung von Übergewicht - Verbesserung des Glukose- und Lipidstoffwechsels - Senkung des Cholesterinspiegels (LDL- und Gesamtcholesterin) - Verringerung des Darmkrebsrisikos 	Smith & Tucker, 2012 Murphy et al., 2012 Queenan et al., 2007 Whitehead et al., 2014 Feichtinger, 2019
Kohlsorten (Kreuzblütler) Grünkohl	Sekundäre Pflanzenstoffe (Glucosinolate)	<ul style="list-style-type: none"> - Reduktion des Krebsrisikos 	Feichtinger, 2019 McManus et al., 2018

Brokkoli Kohlrabi Blumenkohl Rot/Weißkohl Rucola	Vitamin C Vitamin A Calcium Pflanzenfasern Chlorophyll	<ul style="list-style-type: none"> - Verringerung des Auftretens kardiovaskulärer Krankheiten - Schutz vor oxidativen Schäden - Blutreinigende Wirkung 	Aune et al., 2017
Pektinreiche Früchte (Äpfel, Quitten, Brombeeren, Zitrusfrüchte, Johannisbeeren)	Pektin	<ul style="list-style-type: none"> - Positive Wirkung auf die Darmfunktion - Reduktion des Cholesterinspiegels (Gesamt- und LDL-Cholesterin) - Positive Beeinflussung der Mikrobiota (Darmflora) - Förderung der Bildung kurzkettiger Fettsäuren (Acetat und Butyrat) mit gesundheitsförderlicher Wirkung 	Feichtinger, 2019 Cerda et al., 1988 Bang et al., 2018
Hülsenfrüchte	Langkettige Kohlenhydrate Protein Ballaststoffe Stärke	<ul style="list-style-type: none"> - günstiger Einfluss auf den Blutzuckerspiegel - Reduktion des Cholesterinspiegels (Gesamt- und LDL-Cholesterin) 	Feichtinger et al., 2018 Zhang et al., 2010 Winham et al., 2017 Mariotti & Gardner, 2019
Keimlinge & Sprossen	Vitamine Mineralstoffe Sekundäre Pflanzenstoffe (Brokkolisprossen als Lebensmittel mit höchstem Gehalt an Sulphoraphan)	<ul style="list-style-type: none"> - Reduktion von Entzündungsmarkern - Reduktion des Risikos für Krebserkrankungen 	Feichtinger et al., 2019 Lopéz-Chillón et al., 2019 Donaldson, 2004

Literatur

- Aune, D., Giovannucci, E., Boffetta, P., Fadnes, L.T., Keum, N., Norat, T., Greenwood, D.C., Riboli, E., Vatten, L.J., Tonstad, S. (2017). Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality – a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *International Journal of Epidemiology*. 46(3): 1029-1056.
- Bang, S., Kim, G., Lim, M.Y., Song, E., Jung, D., Kum, J., Nam, Y., Park, C., Seo, D. (2018). The influence of in vitro pectin fermentation on the human fecal microbiome. *AMB Express*. 8(1):98.
- Bhardwaj, R., Dod, H., Sandhu, M.S., Bedi, R., Dod, S., Konat, G., Chopra, H.K., Sharma, R., Jain, A.C., Nanda, N. (2018). Acute effects of diet rich in almonds and walnuts on endothelial function. *Indian Heart Journal*. 70(4): 497-501.
- Carr, A.C. & Maggini, S. (2017). Vitamin C and Immune Function. *Nutrients*. 9(11), 1211.
- Cerda, J.J., Robinson, F.L., Burgin, C.W., Baumgartner, T.G., Rice, R.W. (1988). The effects of grapefruit pectin on patients at risk for coronary heart disease without altering diet or lifestyle. *Clinical Cardiology*. 11(9):589-94.
- Donaldson, M.S. (2004). Nutrition and cancer: A review of the evidence for an anti-cancer diet. *Nutrition Journal*. 3: 19.
- Feichtinger, J. (2019). Heimisches Superfood: regional und nährstoffreich. *Ernährung & Medizin*. 34(03): 147-155.
- Kim, Y., Keogh, J., Clifton, P.M. (2018). Nuts and Cardio-Metabolic Disease: A Review of Meta-Analyses. *Nutrients*. 10(12):1935.
- López-Chillón, M.T., Carazo-Díaz, C., Prieto-Merino, D., Zafrilla, P., Moreno, D.A., Villano, D. (2019). Effects of long-term consumption of broccoli sprouts in inflammatory markers in overweight subjects. *Clinical Nutrition*. 38(2):745-752.
- Mah, E., Schulz, J.A., Kaden, V.N., Lawless, A.L., Rotor, J., Mantilla, L.B., Liska, D.J. (2017). Cashew consumption reduces total and LDL-cholesterol: a randomized, crossover, controlled-feeding trial. *The American Journal of Nutrition*. 105(5):1070-1078.
- Mariotti, F. & Gardner, C.D. (2019). Dietary Protein and Amino Acids in Vegetarian Diets – A Review. *Nutrients*. 11(11): 2661.
- McManus, H., Moysich, K.B., Tang, L., Joseph, J., McCann, S.E. (2018). Usual Cruciferous Vegetable Consumption and Ovarian Cancer: A Case-Control Study. *Nutrition and Cancer*. 70(4):678-683.
- Murphy, N., Norat, T., Ferrari, P., Jenab, M., Bueno-de-Mesquita, B., Skeie, G., Daham, C.C., Overvad, K., Olsen, A., Tjønneland, A., Clavel-Chapelon, F., Boutron-Ruault, M.C., Racine, A., Kaaks, R., Teucher, B., Boeing, H., Bergmann, M.M., Trichopoulou, A., Trichopoulos, D., Lagiou, P., Palli, D., Pala, V., Panico, S., Tumino, R., Vineis, P., Siersema, P., Duijnhof, van F., Peeters, P.H.M., Hjartaker, A., Engeset, D., González, P., Sánchez, M., Dorronsoro, M., Navarro, C., Ardanaz, E., Quirós, J.R., Sonstedt, E., Ericson, U., Nilsson, L., Palmqvist, R., Khaw, K., Wareham, J.R., Key, T.J., Crowe, F.L., Fedirko, V., Wark, P.A., Chuang, S., Riboli, E. (2012). Dietary fibre intake and risks of cancer of the colon and rectum in the European prospective investigation into cancer and nutrition (EPIC). *PLoS One*. 7(6):e39361.
- Parikh, M., Maddaford, T.G., Austria, J.A., Aliani, M., Netticadan, T., Pierce, G.N. (2019). Dietary Flaxseed as a Strategy for Improving Human Health. *Nutrients*. 11(5): 1171.

- Queenan, K.M., Stewart, M.L., Smith, K.N., Thomas, W., Fulcher, R.G., Slavin, J.L. (2007). Concentrated oat beta-glucan, a fermentable fiber, lowers serum cholesterol in hypercholesteremic adults in a randomized controlled trial. *Nutrition Journal*. 6:6.
- Rock, C.L., Flatt, S.W., Barkai, H., Pakiz, B., Heath, D.D. (2017). Walnut consumption in a weight reduction intervention. Effects on body weight, biological measures, blood pressure and satiety. *Nutrition Journal*. 16(1):76.
- Rodriguez-Leyva, D., Weighell, W., Edel, A.L., LaVallee, R., Dibrov, E., Pinneker, R., Maddaford, T.G., Ramjiawan, B., Aliani, M., Guzman, R., Pierce, G.N. (2013). Potent antihypertensive action of dietary flaxseed in hypertensive patients. *Hypertension*. 62(6):1081-9.
- Sasazuki, S., Sasaki, S., Tsubono, Y., Hayashi, M., Tsugane, S. (2006). Effect of vitamin C on common cold: randomized controlled trial. *European Journal of Clinical Nutrition*. 60, 9-17.
- Smith, C.E. & Tucker, K.L. (2011). Health benefits of cereals fibre: a review of clinical trials. *Nutrition Research Reviews*. 24(1): 118-131.
- Soltanian, N. & Janghorbani, M. (2019). Effect of flaxseed or psyllium vs. placebo on management of constipation, weight, glycemia, and lipids: A randomized trial in constipated patients with type 2 diabetes. *Clinical Nutrition ESPEN*. 29:41-48.
- Solverson, P.M., Rumpler, W.V., Leger, J.L., Redan, B.W., Ferruzzi, M.G., Baer, D.J., Castonguay, T.W., Novtny, J.A. (2018). Blackberry Feeding Increases Fat Oxidation and Improves Insulin Sensitivity in Overweight and Obese Males. *Nutrients*. 10(8):1048.
- Speer, H., D’Cunha, N.M., Alexopoulos, N.I., McKune, A.J., Naumovski, N. (2020). Anthocyanins and Human Health – A Focus on Oxidative Stress, Inflammation and Disease. *Antioxidants (Basel)*. 9(5): 366.
- Thompson, L.U., Min Chen, J., Strasser-Weippl, K., Goss, P.E. (2005). Dietary flaxseed alters tumor biological markers in postmenopausal breast cancer. *Clinical Cancer Research*. 11(10):3828-35.
- Winham, D.M., Hutchins, A.M., Thompson, S.V. (2017). Glycemic Response to Black Beans and Chickpeas as Part of a Rice Meal: A Randomized Cross-Over Trial. *Nutrients*. 9(10):1095.
- Whitehead, A., Beck, E.J., Tosh, S., Wolever, T.M.S. (2014). Cholesterol-lowering effects of oat β -glucan: a meta-analysis of randomized controlled trials. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 100(6):1412-21.
- Zhang, Z., Lanza, E., Kris-Etherton, P.M., Colburn, N.H., Bagshaw, D., Rovine, M.J., Ulbrecht, J.S., Bobe, G., Chapkin, R.S., Hartman, T.J. (2010). A high legume low glycemic index diet improves serum lipid profiles in men. *Lipids*. 45(9):765-75.

Online-Quellen

Verbraucherzentrale (2019). Superfoods: Diese Alternativen sind gesund und günstig. Abgerufen am: 12.10.2020.

Link: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/superfood-diese-alternativen-sind-gesund-und-guenstig-28021>