

Lebensmittel, aktive Bestandteile und protektive Mechanismen

Protektiver Mechanismus	Lebensmittel / Lebensmittelgruppe	Aktive Bestandteile, zum Teil Mikronährstoffe
lipidsenkend	Früchte und Gemüse	Ballaststoffe
	Hülsenfrüchte	Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe
	Margarine	Phytosterole
	Nüsse	Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe und Polyphenole
	Fettfisch	Omega-3-Fettsäuren
	Soja-Protein	Genistein und Daidzein
blutdrucksenkend	Trauben und Rotweine	Traubenpolyphenole
	Grüner und schwarzer Tee	Polyphenole
	Hülsenfrüchte	Ballaststoffe
	Fettfisch	Omega-3-Fettsäuren
	Zwiebel und Knoblauch Vollkorn	Quercetin Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe
	Ginseng	Ginsenoide
antioxidant	Paranüsse	Vitamin E, Selen
	Trauben und Rotweine	Anthocyane, Catechine, Cyanidine, Flavonole, Myricetin, Resveratrol und Quercetin
	Grünes Blattgemüse und Früchte	Carotinoide, Tocopherol, Tocotrienole, Vitamin C, Flavonoide, Indole, Lutein
	Sojaproteine	Genistein und Daidzein
	Tee (grün und schwarz)	Polyphenole
	Tomaten	Lycopin
	Pflanzliche Öle	Tocopherole
	entzündungshemmend	Fische
Nüsse, Samen und Öle		Vitamin E
Hülsenfrüchte		Polyphenole
Tee		Catechine
Früchte und Gemüse		Quercetin
Trauben und Rotweine		Anthocyane, Catechine, Cyanidine, Flavonole, Myricetin und Quercetin
endothel Funktionsverbesserung	Zitrusfrüchte und Gemüse	Vitamin C, Polyphenole
	Schokolade (dunkel)	Flavonoide
	Fische	Omega-3-Fettsäuren
	Trauben und Rotweine	Anthocyane, Catechine, Cyanidine, Flavonole, Myricetin und Quercetin
	Nüsse	Omega-3-Fettsäuren, Polyphenole

gegen Blutblättchenverklumpung	Trauben und Rotweine	Anthocyane, Catechine, Cyanidine, Flavonole, Myricetin und Quercetin
-----------------------------------	----------------------	--

Modifiziert nach: G. Assmann et al. (2014): Functional foods and cardiometabolic diseases. International Task Force for Prevention of Cardiometabolic Diseases. Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases 24(12):1272-1300.