

## DIE BESTEN LEBENSMITTEL GEGEN ZELLSTRESS!



Entzündliche Prozesse spielen eine Rolle bei unglaublich vielen Erkrankungen - von Arteriosklerose über rheumatische Beschwerden bis hin zu Diabetes. Bestimmte Lebensmittel können Entzündungen auslösen oder begünstigen, andere wirken wie ein Feuerlöscher.

Sobald unser Verdauungssystem Substanzen entlarvt, die ihm schaden oder die fremd sind, kommt das Immunsystem in Aktion. Es wehrt sich gegen eindringende Bakterien, Viren, Pollen oder Chemikalien, aber auch bestimmte Lebensmittel wie zuckerhaltige Getränke, Weißbrot, frittierte Lebensmittel oder Schweinefleisch. Dies löst oft einen Prozess aus, der als Entzündung bezeichnet wird. Diese Entzündungsherde können, wenn sie nur kurz aufflackern, unsere Gesundheit schützen.

Dauert eine Entzündung jedoch länger, bleibt sie und wird chronisch. Krankheiten wie Herzerkrankungen, Diabetes, Arthritis, Depressionen, Krebs oder Alzheimer können die Folge sein. Eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Entzündungen kommt zellschädigenden Sauerstoffmolekülen zu, den sogenannten freien Radikalen. Sie können wichtige Bausubstanzen wie Protein, Fette oder sogar unsere Erbsubstanz in den Zellen angreifen. Diese zellschädigenden Substanzen können durch Antioxidantien in bestimmten Lebensmitteln nachweislich neutralisiert werden.

## Der ORAC-Wert

Mit dem Begriff ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) wird das Potenzial eines Lebensmittels beschrieben, Sauerstoffradikale unschädlich zu machen. Je höher der Wert ist, desto mehr freie Radikale können durch ein Lebensmittel oder Getränk neutralisiert werden. Für eine gesunde, ausgewogene Ernährung sollte der Tageswert 3.000 bis 8.000 betragen.

Diese **Gewürze** enthalten die meisten Antioxidantien pro 100 Gramm:

Gewürznelken	ca.300.000	Gerstengras (Pulver)	37.900
Kurkuma	159.270	Salbei (frisch)	32.000
Oregano(getrocknet)	170.000	Thymian (frisch)	27.400
Rosmarin(getrocknet)	165.000	Majoran (frisch)	27.300
Thymian(getrocknet)	157.000	Ingwer (frisch)	14.800
Zimt	131.000	Oregano (frisch)	13.970
Muskatnuss	69.600	Knoblauch (frisch)	5.700
Ingwer(gemahlen)	39.000	Basilikum (frisch)	4.800
		Kardamom	2.760

Diese **Gemüse** enthalten die meisten Antioxidantien pro 100 Gramm:

Rotkohl (gekocht)	3.140	Rote Beten	980
Rotkohl (roh)	2.250	Rote Paprika	730
Grünkohl	1.770	Zwiebeln	450
Spargel (gekocht)	1.640	Blumenkohl	385
Spinat	1.260	Möhren(gekocht)	370
Möhren (roh)	1.210	Tomaten	200
Kartoffeln (gekocht)	1.200	Gurken	125
Rosenkohl	980	Eisberg / Kopfsalat	100
Brokkoli (gekocht)	895		

Diese **Früchte** enthalten die meisten Antioxidantien pro 100 Gramm:

Aroniabeeren	22.800	Granatapfel	3.020
Holunderbeeren	14.700	Orangen	1.810
Preiselbeeren	9.250	Aprikosen(getrocknet)	1.270
Blaubeeren	9.600	Weintrauben	1.260
Schwarze Johannisbeeren	5.340	Mango	1.002
Stachelbeeren	4.880	Bananen	880
Himbeeren	4.880	Kirschen	670
Erdbeeren	3.570	Ananas (frisch)	370
Gojibeeren	3.290	Wassermelone	140

Quellenangabe: „Essen ändert alles“ Holger Stromberg