

Antioxidantien in Lebensmitteln

Die praktische Tabelle: wichtige Lebensmittelgruppen, typische antioxidative Stoffe und was bei Auswahl und Zubereitung zu beachten ist.

Wichtig: Diese Tabelle ist bewusst keine ORAC-Rangliste. Ein hoher Laborwert sagt wenig darüber aus, wie stark ein Lebensmittel im menschlichen Organismus wirkt. Entscheidend sind Vielfalt, Bioverfügbarkeit und das Zusammenspiel verschiedener Stoffe.

Lebensmittel / Gruppe	Typische antioxidative Stoffe	Praktischer Nutzen	Praxis-Hinweis
Beeren	Anthocyane, Flavonoide, Vitamin C	Sehr gute Quelle verschiedener Polyphenole; besonders interessant sind dunkle Beeren.	Frisch oder tiefgekühlt. Tiefkühlware ist außerhalb der Saison oft eine sehr gute Wahl.
Paprika	Vitamin C, Carotinoide	Rote Paprika gehört zu den besonders vitamin-C-reichen Gemüsen.	Vitamin C ist hitzeempfindlich; roh oder schonend gegart verwenden.
Brokkoli & Kohl	Vitamin C, Carotinoide, verschiedene Pflanzenstoffe	Liefert mehrere antioxidativ bzw. redoxaktiv wirkende Stoffgruppen gleichzeitig.	Dämpfen oder kurz garen statt lange kochen.
Spinat & Blattgemüse	Lutein, Beta-Carotin, Vitamin C, Vitamin E	Interessant vor allem wegen Carotinoiden und der breiten Mikronährstoffmatrix.	Etwas Fett zur Mahlzeit verbessert die Aufnahme fettlöslicher Carotinoide.
Tomaten	Lykopen, Vitamin C	Lykopen ist eines der bekanntesten roten Carotinoide.	Erwärmung und etwas Fett können die Lykopen-Bioverfügbarkeit verbessern.
Karotten, Kürbis, Süßkartoffeln	Beta-Carotin und weitere Carotinoide	Gute Quellen für Provitamin-A-Carotinoide.	Kochen/Zerkleinern plus etwas Fett verbessert häufig die Aufnahme.
Nüsse & Samen	Vitamin E, Polyphenole	Vor allem als Quelle für fettlösliches Vitamin E interessant.	Mandeln, Haselnüsse und Sonnenblumenkerne regelmäßig abwechseln.
Natives Olivenöl extra	Vitamin E, phenolische Verbindungen	Verbindet günstige Fettsäuren mit pflanzlichen Begleitstoffen.	Kühl und dunkel lagern; Qualität und Frische spielen eine Rolle.
Kakao / dunkle Schokolade	Flavanole	Kakao kann relevante Mengen an Flavanolen liefern.	Je höher der Kakaoanteil und je niedriger der Zuckeranteil, desto sinnvoller.
Grüner Tee	Catechine, u. a. EGCG	Eine der bekanntesten pflanzlichen Catechin-Quellen.	Nicht als Medikament betrachten; Zubereitungszeit und Sorte beeinflussen den Gehalt.
Schwarzer Tee / Oolong	Theaflavine, Thearubigine, weitere Polyphenole	Anderes Polyphenol-Spektrum als grüner Tee.	Abwechslung ist sinnvoller als die Suche nach dem „besten“ Tee.
Kaffee	Chlorogensäuren und weitere Polyphenole	Auch Kaffee kann einen erheblichen Beitrag zur Polyphenolzufuhr leisten.	Kaffee ist mehr als Koffein; trotzdem Menge und Verträglichkeit individuell betrachten.
Kräuter & Gewürze	Sehr unterschiedliche Polyphenole und ätherische Pflanzenstoffe	Hohe Stoffvielfalt in kleinen Mengen; ideal zur täglichen Ergänzung.	Oregano, Rosmarin, Petersilie, Ingwer, Kurkuma & Co. abwechslungsreich einsetzen.

Lebensmittel / Gruppe	Typische antioxidative Stoffe	Praktischer Nutzen	Praxis-Hinweis
Zwiebeln & Knoblauch	Quercetin, schwefelhaltige Verbindungen	Interessant als Teil einer pflanzenreichen Ernährung.	Regelmäßig in die Küche integrieren statt auf Extrakte zu fixieren.
Zitrusfrüchte & Kiwi	Vitamin C, Flavonoide	Praktische Vitamin-C-Quellen mit zusätzlicher Pflanzenstoffmatrix.	Frisch verzehren; lange Lagerung kann Vitamin-C-Gehalte reduzieren.

5 einfache Regeln für den Alltag

1. Farbe zählt: Dunkelgrün, rot, orange, violett und gelb liefern unterschiedliche Pflanzenstoffgruppen.
2. Vielfalt schlägt Ranglisten: Nicht das Lebensmittel mit dem höchsten Laborwert ist entscheidend, sondern die Mischung.
3. Fett gehört manchmal dazu: Carotinoide werden zusammen mit etwas Fett oft besser aufgenommen.
4. Hitze ist nicht immer schlecht: Vitamin C ist empfindlich, Lycopin und Beta-Carotin können durch Verarbeitung teilweise besser verfügbar werden.
5. Lebensmittel zuerst: Hochdosierte Einzel-Antioxidantien sind nicht automatisch besser als eine abwechslungsreiche Ernährung.

Mein Merksatz: Nicht möglichst viele Antioxidantien schlucken - sondern das körpereigene Redoxsystem durch gute Ernährung und gezielte Versorgung sinnvoll unterstützen.

Mehr zum Thema

Grundsatzbeitrag: www.vitalstoffmedizin.com/was-sind-antioxidantien/

Dort finden Sie Hintergründe zu freien Radikalen, Redox-Balance, Nahrungsergänzung, Überdosierung, Sport, Krebs und der Frage, welche Antioxidantien tatsächlich sinnvoll sind.

Quellen / fachliche Grundlage

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-HealthProfessional/>
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminE-HealthProfessional/>
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminA-HealthProfessional/>
<https://www.nccih.nih.gov/health/antioxidant-supplements-what-you-need-to-know>

Hinweis: Die Tabelle dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle Diagnostik oder Therapie. Gehalte pflanzlicher Inhaltsstoffe schwanken je nach Sorte, Reife, Lagerung und Zubereitung.