

α

Christina Zacker
Jutta Lamy

Voller Power
durch den Tag mit

Functional > food

Zusatzstoffe und ihre
gesundheitsfördernde



Mosaik

	Was sind Functional Foods eigentlich?	37	Prebiotika - Futter für den Darm
	Lebensmittel mit Gesundheitsnutzen	37	Gesunde Ballaststoffe
7	Gesund und fit heißt der Trend	42	Ballaststoffe aus der Fabrik
8	Die »Neuen« im Regal	42	Prebiotika im Kühlregal
11	Gesundheitsschutz aus Lebensmitteln	44	Synbiotica
12	Lebenswichtige Nährstoffe vom täglichen Speisezettel	44	Fazit
13	Erlaubte und erwünschte Lebensmittelzusätze	47	Antioxidanzien - Schutz durch Vitamine und Mineralstoffe
15	Welche Lebensmittel gehören zu den Functional Foods?	47	Die drei Schutzvitamine: A, C und E
20	Fazit	50	Selen: Das schützende Mineral
23	Probiotika - die neue Bakteriengeneration	52	Was sind freie Radikale?
23	Eine gesunde Darmflora	54	Obst und Gemüse - gesunder Genuss
24	Überlebenskünstler Probiotika	55	Fazit
27	Ist der Darm gesund, fühlen wir uns wohl	59	Coenzym Q10 - mehr Vitalität und Leistungskraft
28	Wie gesund sind probiotische Joghurts?	59	Motor des Lebens
31	Auf den richtigen Stamm kommt es an	61	Schutz gegen freie Radikale
33	Welche probiotischen Lebensmittel gibt es im Angebot?	62	Mangel an Q10 führt zu Krankheiten
35	Fazit	67	Fazit

69	SPS - die sekundären Pflanzenstoffe	99	Functional Foods: Die rechtliche Situation
69	Bunte Vielfaltigkeit	99	Viel versprochen - wenig gehalten!
70	Bekannt schon im Altertum	100	Werbung für spezielle Eigenschaften
72	Die wichtigsten SPS in Obst und Gemüse	102	Gesetzliche Regelungen sind dringend nötig
78	SPS als Krebsbremse?	106	Fazit
80	Fazit	109	Functional Foods heute und morgen?
83	Ungesättigte Fettsäuren	109	Funktionelle Lebensmittel sind keine Neuheit
83	Lebensnotwendig: Omega-3 und Omega-6	m	Wachsender Erfolg von Functional Foods in Deutschland
88	DHA-Drinks versprechen mehr als sie halten	113	Wie geht es in der Zukunft weiter?
88	Fazit	113	Gentechnik: Der Weg in die Zukunft?
91	Energy Drinks & Co.	115	So kommt Gen Food nach Deutschland
91	Energie aus der Getränkedose	116	Die gesetzliche Lage bei Gen Food
54	Seit 2000 Jahren in China bekannt: Kombucha	118	Fazit
105	Flüssiges Brot aus Russland: Kwass	120	Anhang
	Power aus dem Urwald: Guarana	120	Lexikon der wichtigsten Begriffe
	Fazit	127	Literatur