

α

Christina Zacker  
Jutta Lamy

Voller Power  
durch den Tag mit

 **Functional**  
>  **Food**

Zusatzstoffe und ihre  
gesundheitsfördernde



Mosaik

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

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