

## **Flavonoide**

Die Flavanoide zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen. Dies sind bestimmte chemische Verbindungen, die von Pflanzen weder durch ihren Energiestoffwechsel noch durch ihren Pflanzenstoffwechsel hergestellt werden. Chemisch gehören sie zu den Polyphenolen. Den Flavonoiden werden durch die enthaltenen Substanzen bestimmte gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben. Schon um 1930 wurde der Nobelpreisträger A. Szent-Györgyi Nagyrápolyt auf die Flavonoide aufmerksam und bezeichnete sie als Vitamin P. Dennoch änderte man bald die Bezeichnung in Flavonoide um. Der Name leitet sich vom lat. „flavus“ = gelb ab. Dies ist der Tatsache zuzuschreiben, dass die meisten dieser Substanzen in ihrer reinen Form eine gelbliche Färbung aufweisen. Mittlerweile gibt es circa 6500 bekannte Verbindungen, in denen Flavonoide vorkommen. Der Name Flavonoide wird häufig als Sammelbegriff für eine große Gruppe an natürlichen Farbstoffen verwendet. Diese Farbstoffe kommen an den Randschichten von fast allen Obst- und Gemüsesorten vor, aber auch viele Nuss- und Getreidearten, Teesorten oder Kakao enthalten Flavonoide. Der natürliche Pflanzenfarbstoff sorgt für die violette Farbe von Auberginen, den Rötton der Kirschen oder die Gelbfärbung von Aprikosen. Mit dieser Einfärbung setzt die Pflanze gezielt Flavonoide ein, um Insekten anzulocken. Des Weiteren erfüllt der Pflanzenstoff eine Abwehrfunktion, da schädliche Pilze wie auch Schnecken durch den bitteren Geschmack erfolgreich fern gehalten werden. Pflanzen schützen sich damit vor äußeren Umwelteinflüssen. Die Flavonoide haben, wie auch die Carotinoide, die Fähigkeit, „freie Radikale“ im Körper unschädlich zu machen. Durch die freien Radikale kann es im Organismus zu aggressiven Sauerstoffverbindungen kommen, die Krebs hervorrufen können. Durch den gezielten Einsatz der unterschiedlichen Flavonoiden-Typen kann somit das Risiko, an Krebs zu erkranken, gesenkt werden. Daneben besitzen sie auch eine positive Wirkung auf den Blutdruck und hemmen das Wachstum von Bakterien, Viren und Pilzen