

Sind Antinährstoffe schädlich?

Antinährstoffe in Lebensmitteln

Antinährstoff	Hohe Gehalte	Niedrigere Gehalte
Lektine	Hülsenfrüchte (z. B. Sojabohnen, Kidneybohnen, schwarze Bohnen, Gartenbohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Erdnüsse, Lupinen), Getreidekörner	Samen, Nüsse, Obst, Gemüse
Gluten	Getreidekörner (z. B. Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer)	
Oxalsäure	z. B. Petersilie, Spinat, Rhabarber, Mangold, Sauerampfer, Nüsse, Hülsenfrüchte, Süßkartoffeln, Kakao	viele weitere Obst- und Gemüsesorten
Tannine	Tee, Kakao, Trauben, Beeren, Äpfel, Steinobst	Nüsse, Hülsenfrüchte, Getreidekörner, weitere Obst- und Gemüsesorten
Glykoalkaloide	Nachtschattengewächse (z. B. Kartoffeln, Tomaten, Auberginen, Paprika)	viele weitere Obst- und Gemüsesorten