

Phytoöstrogene in Lebensmitteln

Isoflavone	Höhere Gehalte: Sojabohnen und Sojaprodukte (z. B. Tempeh, Tofu) Niedrigere Gehalte: andere Hülsenfrüchte (z. B. Kichererbsen, verschiedene Bohnen), Früchte, Gemüse, Nüsse
Flavonoide	
Coumostane	Höhere Gehalte: Luzerne, Klee (z. B. Rot- und Weißklee) Niedrigere Gehalte: z. B. Mungbohnen, Pintobohnen, Limabohnen, Spalterbsen
Prenylflavonoide	z. B. Hopfen, Bier
Lignane	Höhere Gehalte: Leinsamen, Sesamsamen, Kürbiskerne Niedrigere Gehalte: Vollkorngesetrie, Nüsse, Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse
Nicht-Flavonoide	
Resveratrol	Höhere Gehalte: z. B. Cranberrys, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Johannisbeeren Niedrigere Gehalte: z. B. rote Weintrauben, Rotwein, Erdbeeren, dunkle Schokolade, Erdnüsse