Gemüse hat die Nase vorn. Johanna Feichtinger, UGBforum 1/17

Literatur:

Bishop K, Ferguson L (2015). The interaction between epigenetics, nutrition and the development of cancer. Nutrients, 7, 922 – 947

Boeing H et al. (2012). Gemüse und Obst in der Prävention ausgewählter chronischer Krankheiten. Stellungnahme – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/stellungnahme/DGE-Stellungnahme-Gemuese-Obst-2012.pdf (eingesehen: 12.12.2016)

Frost G et al. (2014). The short-chain fatty acid acetate reduces appetite via a central homeostatic mechanism. Nat Commun, 5, 3611

Gerhäuser C (2014). Krebsprävention und Ernährung. Welche Rolle spielt die Epigenetik. Serie Krebsforschung DKFZ. labor&more, 6, 20 - 25

Gerhäuser C (2001). Flavonoide und andere pflanzliche Wirkstoffe. Deutsches Krebsforschungszentrum. Aktuel Ernaehr Med, 26, 137 – 143

Gille D, Vergéres G (2016). Nutri-Epigenetik: Der Zusammenhang zwischen Ernährung und Genetik. Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin SZE, 3/14, 9 – 13

Irmler A, Wolz G (2016). Darm und sekundäre Pflanzenstoffe. 1. Aufl, Eubiotika, Wiesbaden

Kastner U u.a. (2002). Saure Oligosaccharide als Wirkprinzip von wässerigen Zubereitungen aus der Karotte in der Prophylaxe und Therapie von gastrointestinalen Erkrankungen. Wiener Med. Wochenschr. 152, 379 - 381

Koerber K, Männle T, Leitzmann C (2012). Vollwert-Ernährung. 11. Aufl, Haug, Stuttgart

Mensink G u.a. (2013). Obst- und Gemüsekonsum in Deutschland. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). Bundesgesundheitsbl, 56, 779 – 785

Riemann-Lorenz K (2010). Frischkost. Ein dickes Lob für die Gesundheit. UGB-forum, 3, 110 - 113

Riemann-Lorenz K (2012). Fruchtzucker. Schlechter als sein Ruf. UGB-forum, 1, 48 - 49

Seebauer W (2009). Krebs, Diabetes und Ernährung – Ergebnisse der EPIC-Studie. Komlepent. Integr. Med., 3, 2 – 10

Stiftung Warentest (2014). Bitterstoffe in Lebensmitteln: Treibstoff für den Verdauungsapparat. www.test.de/Bitterstoffe-in-Lebensmitteln-Treibstoff-fuer-den-Verdauungsapparat-4666492-0/ (eingesehen: 12.12.2016)

WCRF. Plant foods. Eat more grains, veg, fruit and beans such as beans. www.wcrf.org/int/research-we-fund/cancer-prevention-recommendations/plant-foods (eingesehen: 12.12.2016)