

Sandra Hautke 20.11.2023

## **Freie Radikale und Antioxidantien**

Was sind **freie Radikale**?

Vereinfacht gesagt sind das Zwischenprodukte aus unserem Stoffwechsel, aber auch Schadstoffe, die aus der Umwelt und der Einnahme von verschiedenen Medikamenten entstehen.

Und was machen wir dagegen?

**Antioxidantien** arbeiten lassen. Zum einen geschieht das durch die Stoffwechselprozesse, also durch Enzyme und Hormone. Zum anderen können wir in diversen Gemüse- und Obstsorten welche davon finden.

Bei den Vitaminen wird Vitamin- C, aber auch -E und -B2, als Radikalfänger hervorgehoben.

Bei den Mineralien Zink und Selen.

Auch Nüsse eignen sich sehr gut als Antioxidans. Spirulina gehört auch dazu und wird sehr oft zur Ausleitung von Giftstoffen empfohlen.

Alles klar? Wenn du noch Fragen hast, kontaktiere mich sehr gerne per E-Mail.

Mein Text, Informationen aus Fachliteratur. Foto: kostenlos von Pavlo pixabay

Sandra Hautke, ViER-BEiNER Ernährungsberatung für Hunde und Katzen  
Oderstr.37, 65468 Trebur, Tel. 06147 50 10178 [www.vier-beiner.de](http://www.vier-beiner.de)  
Copyright - Kopien, auch nur im Auszug oder Vervielfältigung bedarf meiner Zustimmung