

Mineralstoffe: Bedarf, Vorkommen, Aufgaben

Mineralstoff	Tagesbedarf	Quellen	Funktionen	Bei Mangel
Natrium (NA)	550 mg	Kochsalz, Wurstwaren, Käse, Brot, Oliven, Suppen, Cornflakes, Fertigprodukte	Wasserhaushalt, Regulation des Blutdrucks und Säure-Basen-Haushalt, Übertragung von Nervenimpulsen, Muskelentspannung	Schwäche, Übelkeit, Absinken des Blutdrucks, Muskelkrämpfe
Kalium (K)	2000 mg	Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Spinat, Bananen, Aprikosen, Johannisbeeren, Kiwis, Trockenfrüchte, Nüsse, Fleisch, Fisch	Gegenspieler von Natrium im Wasser- und Säure-Basen-Haushalt, Nervenreizleitung und Muskelkontraktion, Regulation des osmotischen Drucks in den Zellen, Aktivierung von Enzymen	Muskelschwäche, Herzfunktionsstörungen, Verstopfung, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen
Kalzium (Ca)	1000 mg	Käse, Milch, Joghurt, Broccoli, Grünkohl	Aufbau der Knochen und Zähne, Blutgerinnung, Nervenerregbarkeit, Muskelfunktion	Osteoporose, Muskelkrämpfe, trockene Haut, Allergien, Müdigkeit
Phosphor (P)	700 mg	Milch, Käse, v.a. Schmelzkäse, Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Fleisch, Wurst, Fisch, Fertiggerichte, Cola	Aufbau der Knochen und Zähne, Energiestoffwechsel (ATP), Körperwärme, Säure-Basen-Haushalt	Mangel selten. Zu hohe Phosphor-Aufnahme vermindert Kalzium-Resorption!!!
Magnesium (Mg)	300 - 350 mg	Vollkornprodukte, Sonnenblumenkerne, Hülsenfrüchte, Nüsse, dunkle Schokolade, grünes Gemüse, Bananen, Orangen	Aufbau der Knochen und Zähne, Energiestoffwechsel, aktiviert zahlreiche Enzyme, setzt Erregbarkeit der Nerven und Muskeln herab, Blutdruck und Cholesterin senkend	Muskelkrämpfe, Muskelzittern, Schlaflosigkeit, Herz- und Kreislauf-Beschwerden. Ideales Verhältnis von Ca und Mg ist 3:1
Schwefel (S)	keine offiz. Empfehlung, ca. 850 mg	Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Lauchgewächse, Zwiebeln, Kohl, Meerrettich, Senf	Entgiftung, antibiotische Wirkung, Aufbau von EW-Stoffen, Bestandteil von Enzymen und Hormonen	Wachstumsstörungen an Haaren, Haut und Nägeln
Eisen (Fe)	10 - 15 mg	Austern, Leber, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte (v.a. Hirse, Haferflocken, Reis), Trockenfrüchte (Feigen, Aprikosen), Fleisch, Eier, Petersilie, Bohnen, Erbsen	Sauerstofftransport im Blut, Blutbildung, Bestandteil von Enzymen und Hormonen	Blutarmut, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, trockene Haut, brüchige Haare und Nägel
Jod (J)	150 µg	Seefisch, Meeresfrüchte, Algen, Milch, Käse, jodiertes Speisesalz	Bildung von Schilddrüsen-hormonen welche für einen normalen Stoffwechsel wichtig sind, Wärmehaushalt	Kropfbildung, Antriebslosigkeit, Gewichtszunahme

Zink (Zn)	7 - 10 mg	Leber, Austern, Hülsenfrüchte, Weizenkleie, Fleisch, Geflügel, Vollkornprodukte	Aktivator und Bestandteil vieler Enzyme und Hormone, Antioxidans, Immunsystem	Wachstumsstörungen, Haarausfall, Hautentzündungen, schlechte Wundheilung
Fluor (Fl)	3,1 - 3,8 mg	fluoriertes Kochsalz, Meerfisch, Meeresfrüchte, schwarzer und grüner Tee, Nüsse, Käse	Kariesprophylaxe, Mineralisierung der Knochen	verringertes Wachstum, Osteoporose
Mangan (Mn)	2 - 5 mg	Haferflocken, Soja, Hülsenfrüchte, Nüsse	Glukose- und Fettstoffwechsel, Enzym- Cholesterin-Hormonsynthese, Antioxidans	HDL-Cholesterin erniedrigt, Fertilitätsstörung, Allergien
Chrom (Cr)	30 - 100 µg	Schweinefleisch, Vollkornprodukte, Pouletfleisch, Pflanzenöle	Aktiviert das Insulin und verbessert die Insulinwirkung, erhöht das HDL	Hyperglykämie, erhöhte Blutfettwerte
Selen (Se)	30 - 70 µg	Schweizer Böden sind selenarm und somit auch die Nahrungsmittel	Antioxidans, schützt vor freien Radikalen und Schwermetallbelastungen	Immunschwäche, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Infertilität beim Mann

Wichtig: Wenn Sie glauben an einem Mineralstoff-Mangel zu leiden, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Therapeuten, damit entsprechende Abklärungen veranlasst werden können.