

MIKRONÄHRSTOFFE UND DEREN VORKOMMEN

1. FETTLÖSLICHE VITAMINE

Vitamin	Funktion	Lebensmittel	Mengenempfehlung
<i>Vitamin A</i> (<i>β-Carotin</i>)	Aufbau und Erhalt der Sehkraft, Hautzellen, Abwehrkräfte und Immunsystem	Grünes und rotes Gemüse, Leber, Eigelb, Fisch, Milchprodukte	0,8 – 1 mg
<i>Vitamin D</i>	Regulierung des Kalziumspiegels, Aufbau von Knochenmasse und deren Erhalt	Sonneneinstrahlung, Fisch, Eigelb, Milchprodukte, Hefe, Kakao, Pilze, Innereien	Abhängig davon, wieviel Zeit in der Sonne verbracht wird (Im Winter unbedingt supplementieren)
<i>Vitamin E</i>	Schützt Zellen vor Sauerstoffradikalen, Vorbeugung von Gefäßverkalkung und Verklumpung der Blutplättchen	Keimen, Keimölen, Nüsse, Haferflocken, Eier, grünes Gemüse, Getreide	12 – 14 mg
<i>Vitamin K</i>	Gerinnung des Blutes, Kalziumstoffwechsel (Knochenmineralisierung)	Grünes Gemüse, Fleisch, Milchprodukte, Soja- und Rapsöl	60 – 70 µg

*Mengenempfehlung= pro Tag

2. WASSERLÖSLICHE VITAMINE

Vitamin	Funktion	Lebensmittel	Mengenempfehlung
<i>Vitamin B1</i> (<i>Thiamin</i>)	Energiestoffwechsel von Muskeln und Nerven, benötigt zur Energiegewinnung aus Kohlenhydraten	Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Schweinefleisch, Fisch	1 – 1,2 mg
<i>Vitamin B2</i> (<i>Riboflavin</i>)	Benötigt für viele Stoffwechselprozesse, insb. Energiegewinnung	Fisch, Milchprodukte, Hefe, Vollkorn	1,2 – 1,4mg
<i>Vitamin B5</i> (<i>Panthsäure</i>)	Energiestoffwechsel, Auf- und Abbau von Kohlenhydraten, fetten und Proteinen, Aufbau von Hormonen	Innereien, Leber, Fleisch, Eigelb, Hefe, Pilze, Weizenkleie, Erdnüsse, Vollkornprodukte	6 mg
<i>Vitamin B6</i> (<i>Pyridoxin</i>)	Eiweißstoffwechsel, Aufbau von Nervenzellen, Synthese des Hämoglobins	Gemüse, Hefe, Kohl, Kartoffeln, Innereien, Eigelb, Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte	1,2 – 1,5mg
<i>Vitamin B12</i> (<i>Cobalamin</i>)	Beteiligt an vielen Stoffwechselfvorgängen, Aufbau von Protein, Bildung roter Blutkörperchen, Aufbau von Fettsäuren	Leber, Milchprodukte, Eier	3µg
<i>Vitamin H</i> (<i>Biotin</i>)	Beteiligt an Protein- Fett und Kohlenhydratstoffwechsel, Förderung gesunder Haut, Haare und Nägel	Milch, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Reiskleie, Sojabohnen, Erdnüsse, Eigelb, Hefe, Fleisch, Innereien	30 -60 µg
<i>Niacin</i>	Energieumsatz, Synthese von Fettsäuren, beteiligt an gesunder Haut, gesundem Herz- Kreislaufsystem und Nervensystem	Fleisch, Fisch, Hefe, Erdnüsse, Gemüse, Getreide, Reis, Kleie, Pfifferlinge	13 -17 mg
<i>Folsäure</i> (<i>Folat</i>)	Beteiligt an Teilung und Neubildung von Zellen, Bildung von roten und weißen Blutkörperchen, Vermeidung von Blutarmut	Grünes Blattgemüse, generell Gemüse, Hülsenfrüchte, Hefe Innereien, ,	400µg
<i>Vitamin C</i> (<i>Ascorbinsäure</i>)	Fördert Aufnahme von Eisen, sorgt für starkes Immunsystem, Beteiligt an vielen Stoffwechselfvorgängen, Aufbau von Bindegewebe & Knochen	Gemüse, insb. Rote Paprika, Obst, insb. Zitrusfrüchte, Beeren, Milchprodukten, Hagebutten, Kartoffeln	100mg

*Mengenempfehlung= pro Tag

3. MINERALSTOFFE

3.1 MENGENELEMENTE

Mengenelement	Funktion	Lebensmittel	Mengenempfehlung
<i>Natrium</i>	Regulation von Wasser- und Säure-Basen Haushalt	Salz, insb. Wurst- und Käseprodukten, in kleinen Mengen in fast jedem verarbeitetem Produkt	550 mg
<i>Kalium</i>	Proteinsynthese, Glykogenbildung, Neuromuskuläre Funktionen, Regulation von Wasserhaushalt, Steuerung des Blutdrucks und Herzschlags, Energiestoffwechsel	Getreide, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln	2.000 mg
<i>Calcium</i>	Aufbau und Erhalt von Knochen und Zähnen, Übertragung von Nervensignalen, Regulierung der Blutgerinnung und Muskelkontraktionen	Milchprodukten, Getreide, Nüsse, Hülsenfrüchte	1.000-2.000 mg
<i>Phosphor</i>	Stabilität und Widerstandsfähigkeit der Knochen aufrechterhalten, Beteiligt an vielen Stoffwechselfvorgängen, Regulierung des Säure-Basen- Haushaltes, Nierenfunktion	Milchprodukten, Getreide, Nüsse, Hülsenfrüchte	700 – 1.250 mg
<i>Magnesium</i>	Beteiligt an vielen enzymatischen Stoffwechselfvorgängen, z.B. Muskelarbeit, Zellregeneration und Energiegewinnung, Knochenbildung, Erhalt von Zellmembranen	grünes Gemüse, Hülsenfrüchte, Fleisch, Milch	300 – 400 mg
<i>Chlorid</i>	Regulation von Wasser- und Säure-Basen Haushalt, Stabilisierung von Zellwänden, Herzfunktion	Salz	830 mg – 1,5 g

*Mengenempfehlung= pro Tag

3.2 SPURENELEMENTE

Spurenelement	Funktion	Lebensmittel	Mengenempfehlung
<i>Eisen</i>	Bildung von Hämoglobin, Bildung roter Blutkörperchen & Myoglobin, Sauerstofftransport, Beteiligt an Immunabwehr	Getreide, Obst, Gemüse, Fleisch, Eigelb	10 -15 mg
<i>Jod</i>	Beteiligt an Schilddrüsengesundheit und deren Funktionserhalt, Hormonproduktion, Zellwachstum, Wärmeproduktion, geistige Entwicklung & Leistungsfähigkeit	Fisch, Meerestiere, jodiertes Speisesalz, Milch, Eier	180 – 200 µg
<i>Kobald</i>	Herstellung von Erbsubstanz, Aktivierung von Enzymen, Bestandteil von Vitamin B12	Getreide, Hülsenfrüchte, Fisch, Fleisch, Innereien	0,2 – 0,4 µg
<i>Kupfer</i>	Hämoglobinsynthese, Knochenwachstum, Bildung von Bindegewebe, Immunabwehr, Nötig für Eisenaufnahme	Eigelb, Fisch, Leber, Roggen	1 – 1,5 mg
<i>Mangan</i>	Bestandteil von Enzymen, Fett- und Eiweißstoffwechsel, Aufbau von Bindegewebe und Knochenwachstum	Nüsse, Hülsenfrüchte, Gemüse, Tee, Kaffee	30 – 100 mg
<i>Molybdän</i>	Bestandteil von Enzymen, Synthese der DANN, Fettstoffwechsel, Produktion von Harnsäure	Milchprodukte, Blattgemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte, Fleisch	50 -100 µg
<i>Fluor/ Fluorid</i>	Bestandteil von Zähnen und Knochen, Aufrechterhalt dessen, Karies- und Osteoporose Prophylaxe	Mineralwasser, Meeresfrüchte, Nüsse, Schwarzer Tee, fluoridiertes Speisesalz, Zahnpasta, Roggen, Sojaprodukte	2,9 – 3,8 mg
<i>Selen</i>	Bestandteil von Enzymen, antioxidative Wirkung, Stärkung des Immunsystems	Getreide, Fleisch, Ei, Linsen, Spargel, Nüsse	30 – 70 µg
<i>Zink</i>	Bestandteil von Enzymen, Fett- und Eiweiß- und Kohlenhydratstoffwechsel, Stärkung des Immunsystems, Wachstum, Herstellung von DANN und Spermabildung	Milchprodukte, Getreide, Fleisch, Fisch, Ei, Leber	7 -10 mg

*Mengenempfehlung= pro Tag