

Mineralstoffe und Spurenelemente

Welche Funktionen haben sie? In welchen Nahrungsmitteln sind sie enthalten?

| | Funktion | Enthalten in |
|------------------|--|--|
| Calcium | <i>Knochen, Zähne, Blutgerinnung, Erregungsleitung in Muskeln und Nerven</i> | <i>Milchprodukte, Gemüse (Brokkoli, Spinat, Soja), Mineralwasser</i> |
| Chlorid | <i>Verdauung, Wasserverteilung im Körper</i> | <i>Kochsalz</i> |
| Chrom | <i>Kohlenhydratstoffwechsel, Insulinwirkung</i> | <i>Fleisch, Milchprodukte, Vollkornprodukte</i> |
| Eisen | <i>Sauerstofftransport im Blut, zelluläre Energiegewinnung</i> | <i>Fleisch, Gemüse (Kohl, Erbsen, Bohnen, Spinat), Pilze, Nüsse, Vollkornprodukte</i> |
| Jod | <i>Schilddrüse</i> | <i>Fisch, Feldsalat, Pilze, Jodsalz</i> |
| Kalium | <i>Kohlenhydratstoffwechsel, Wasserverteilung im Körper, Erregungsleitung in Muskel und Nerven</i> | <i>Fisch, Geflügel, Gemüse (Spinat, Erbsen, Brokkoli), Kartoffeln, Pilze, Obst (Melone, Banane)</i> |
| Kupfer | <i>Eisentransport, Bindegewebe</i> | <i>Fisch, Innereien, Vollkornprodukte</i> |
| Magnesium | <i>Muskel- und Nervenfunktion, Knochen, Sehnen, Energiestoffwechsel</i> | <i>Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Obst (Bananen, Papayas, Mangold), Gemüse (Spinat, Mais)</i> |
| Mangan | <i>Kohlenhydratstoffwechsel</i> | <i>Tee, Vollkornprodukte, Getreide, Nüsse</i> |
| Molybdän | <i>Bestandteil von Enzymen im Leberstoffwechsel</i> | <i>Innereien, Getreide</i> |
| Phosphor | <i>Zähne, Knochen, Muskel, Nervensystem, Energiestoffwechsel</i> | <i>Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Brot, Hülsenfrüchte</i> |
| Selen | <i>Antioxidativ, Schilddrüse, Immunabwehr</i> | <i>Fleisch, Leber, Vollkornprodukte</i> |
| Zink | <i>Immunabwehr, Insulinstoffwechsel, Kohlenhydrat- und Eiweißstoffwechsel, Wundheilung, Haare</i> | <i>Austern, Fisch, Fleisch, Innereien, Käse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte</i> |