

## Mineralstoffe und Spurenelemente

Mineralstoff, Spurenelement	Funktion	Mangelercheinung	Bedarf	Enthalten in
Bor	Knochenaufbau	Sehr selten	3 mg	Rüebli, Weintrauben, Äpfel, Nüsse, grüne Bohnen
Kalzium	Aufbau Knochen, Zähne, Muskeln, Zellmembran Blutgerinnung, Übertragung von Nervenreizen	Osteoporose, Migräne, Muskelzuckungen	800-1000 mg	Milch, Joghurt, Käse, Quark, Vollkornbrot, Grünkohl, Sesam, Sauerkraut, Brokkoli, Butter, Mineralwasser
Chrom	Zucker- und Fettstoffwechsel, Insulinspiegel, Hormonaktivierung	Diabetes, erhöhter Blutzuckerspiegel, Glucoseintoleranz, vorzeitiges Altern	0,05-0,2mg	Vollkornprodukte, Weizenkorn, Nüsse, Peterli, Innereien, Artischocken, Austern
Eisen	Blutbildung, Immunabwehr, Wachstum, Sauerstofftransport im Blut	Anämie, Blässe, brüchiges Haar und Nägel, Kopfschmerzen, Kreislaufschwäche	15 mg	Leber, Spinat, Hülsenfrüchte, Vollkornbrot, Fleisch, Sesam, Kürbiskerne
Fluor	Knochen und Zähne, Vorbeugung Osteoporose bei Frauen nach Menopause	Karies, Osteoporose		Leitungs-/Mineralwasser, Thon, Walnüsse
Jod	Schilddrüsenfunktion, Energiestoffwechsel, Wachstum, Gehirn	körperliche Trägheit, Stoffwechselfähigkeit, Bindegewebsstörung	0,2 mg	Jodsalz, Algen, Meeresfrüchte, Seefisch, Zitronensaft
Kalium	Wasserhaushalt, Säure-Basen-Haushalt des Blutes Muskelspannung, Enzymaktivierung, Nervenfunktion, kann Schlaganfall vorbeugen	Muskelschwäche, Nieren- und Herzfunktionsstörung, Appetitlosigkeit, Darmträgheit	2 g	Avocado, Aubergine, Spinat, Brokkoli, Nüsse, Tomate, Banane, Kartoffeln, Apfel, Pflaume, Peperoni, Hülsenfrüchte, Sellerie, Kirschen, Vollkorn, Naturreis
Kupfer	Bildung roter Blutkörperchen, Eisenverwertung, Abwehrkräfte, Zentralnervensystem	Schwache Nerven, Blutarmut, Osteoporose,	1-3 mg	Nüsse, Leber, Niere, Fisch, Vollkorn, Spinat, Kartoffeln
Magnesium	Zellen, Muskulatur Herz, Nerven, Knochen, Stoffwechsel- und Enzymaktivierung	Nervosität, Schlaflosigkeit Reizbarkeit, Schwindel, Kopfschmerzen, Kreislaufschwäche, Muskelschwäche	0,3-0,35 g	Banane, Birne, Vollkornerzeugnisse, Kartoffeln, Nüsse, grüner Salat, Spinat, Sesam, Kürbiskerne, Mineralwasser
Mangan	Eiweiss-, Kohlenhydrat-, Fettstoffwechsel, Knochen, Enzymbestandteil, Bindegewebe, Blutgerinnung	Erbblindung, Muskellähmung, sehr selten	2-5mg	Nüsse, Weizenkörner, Spinat, Hülsenfrüchte
Natrium (Chlorid)	Wasserhaushalt, Blutdruck, Nerven Zellmembran, Enzymaktivierung	Schwäche, Kreislaufkollaps Nieren und Muskelfunktion gestört, sehr selten	750-1000mg	Randen, Kochsalz, Essiggurken
Phosphor	Knochen und Zähne, Muskulatur, Zellmembran Energiegewinnung	tritt kaum auf, Schäden am Skelett und Zähnen	0,8 g	Gemüse, Kartoffeln, Getreide, Nüsse
Selen	Körperabwehr, Wirkung von Vitamin E	Krankheitsanfälligkeit, sehr selten	0,1 mg	Vollkornprodukte, Naturreis, Leber
Zink	Eiweiss/Kohlenhydrat-Stoffwechsel, Wundheilung, Haut, Nägel, Haare, Immunfunktion, Säure-Basen-Haushalt, Wachstum	Appetitstörung, Wachstumsstörung, frühzeitige Altersflecken, Hautfunktionsstörung, Haarausfall	12-15 mg	Getreidekeime, Haferflocken, Käse, Eigelb