

Jod

Regulierung der Schilddrüsenfunktion

Erwachsene	200-180µg
Heilbutt	52µg
Hering	28,2µg
Makrele	48µg
Garnelen	130 µg
Seelachs	158 µg
Roggenbrot	8,5 µg
Weißbrot:	5,8 µg
Käse, Edamer	5 µg
Zitronensaft	5 µg
Kartoffeln	3,8 µg
Angaben µg auf 100g Lebensmittel	

Kalium

Funktionsfähigkeit der Zellen, Energiestoffwechsel

Erwachsene	2000mg
Sojabohnen	1800 mg
Weizenkeime	990 mg
Erbsen	940 mg
Spinat	554 mg
Grünkohl	490 mg
Knäckebrot	436 mg
Avocado	487 mg
Heilbutt	446 mg
Kartoffeln	411 mg
Ölsardinen (Dosenware)	388 mg
Banane	380 mg
Honigmelone	330 mg
Angaben mg auf 100g Lebensmittel	

Kalzium

Für Knochenaufbau, Muskelkontraktion

Erwachsene	1000mg
Parmesan	1180mg
Emmentaler	1020mg
Edamer	900mg
Grünkohl	230mg
Angaben mg auf 100g Lebensmittel	

Achtung!!

Vitamin D (sehr wichtig für den Calciumtransport, nicht zusammen mit Magnesium nehmen.

Magnesium

Für regelmäßigen Herzschlag und Sauerstoffversorgung

Erwachsene	300-400mg
Sonnenblumenkerne	420mg
Kürbiskerne	402mg
Weizenkeime	250mg
Erdnüsse	180mg
Haferflocken	139mg
Angaben mg auf 100g Lebensmittel	

Achtung!!

Die Magnesiumaufnahme wird stark beeinträchtigt durch fettreiche und calciumreiche Nahrung und einen Vitamin-B1- und B6-Mangel.

Natrium

Regulierung Wasserhaushalt

Erwachsene	550mg
Salzhering	5900 mg
Olive, griechische Art	3288 mg
Salzstangen	1790 mg
Senf	1307 mg
Feta	1300 mg
Cornflakes	938 mg
Angaben mg auf 100g Lebensmittel	

Phosphor

Gesunde Knochen und Zähne

Erwachsene	700mg
Weizenkeime	1100 mg
Paranüsse	674 mg
Emmentaler	627 mg
Sojabohnen	550 mg
Gouda	443 mg
Ölsardinen (Dosenware)	434 mg
Angaben mg auf 100g Lebensmittel	

Achtung !!

Eine zu hohe Phosphoraufnahme stört die Magnesiumverwertung

Selen

Entgiftung für Leber und Nieren

Erwachsene	30-60µg
Rind/Kalb	58 µg
Rotbarsch	37 µg
Eigelb	37 µg
Kabeljau	17 µg
Huhn	17 µg
Roggenbrot	14 µg
Angaben mg auf 100g Lebensmittel	

Zink

Enzymtätigkeit vieler Stoffwechselprodukte

Erwachsene	10mg
Austern	200mg
Haferflocken	7,7mg
Kakaopulver	4,9mg
Eigelb	3,5mg
Nüsse	3,3mg
Angaben mg auf 100g Lebensmittel	

Mineralstoffe sind für den menschlichen Organismus essentiell, d.h. lebensnotwendig. Sie unterscheiden sich von den Spurenelementen nur durch den prozentual höheren Anteil am Körpergewicht. Definitionsgemäß sind Stoffe, die im Körper mit mehr als 50 mg/kg Körpergewicht zu finden sind, Mineralstoffe. Mineralstoffe und Spurenelemente sind in engem Zusammenspiel mit Vitaminen, Enzymen und Hormonen an allen wichtigen Stoffwechselfvorgängen beteiligt, ohne sie läuft gar nichts. Ein Versorgungsmangel der Mineralstoffe kann zu ernsthaften Gefahren für das körperliche Wohlbefinden führen. Mineralstoffe sind am Aufbau von Knochen, Muskeln, Zähnen, Knorpel und Bindegewebe beteiligt. Wichtigste Lieferanten für Mineralstoffe und Spurenelemente sind Vollkornprodukte, Gemüse und Obst. Im Folgenden sind die häufigsten Mineralstoffe, ihre Wirkung und ihr Vorkommen in der Nahrung aufgelistet.

Eisen

Bessere Sauerstoffversorgung des Blutes

Erwachsene 10-15mg

Ingwer	17mg
Weizenkeime	7,5mg
Hülsenfrüchte	7,5mg
Petersilie	6mg
Knäckebrot	4,7mg
Nüsse	4,3mg
Vollkornmehl	4,3mg
Spinat	3,8mg

Angaben mg auf 100g Lebensmittel

Achtung!! Eisen aus tierischen Produkten ist besser resorbierbar und deshalb für den Körper besser nutzbar als Eisen aus pflanzlichen Quellen. Durch gleichzeitige Einnahme von Vitamin C (Orangensaft) lässt sich die Eisenaufnahme im Darm erhöhen.



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin
Ernährungsberaterin



Turnverein

Bremen-Walle 1875 e.V.

mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

Mineralstoffe



Aufgabe:
Achten Sie bei Ihrer Ernährung auf die Zusammensetzung, insbesondere Mineralstoffe!!!