

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

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

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

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 Stoffwechselvorgängen 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.



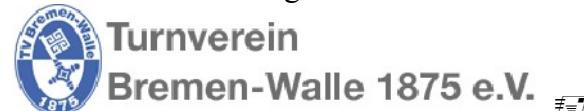
Mineralstoffe



Jana Müller Schmidt

Fitnessstrainerin, Präventionstrainerin
Ernährungsberaterin

**Turnverein
Bremen-Walle 1875 e.V.**



mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

Aufgabe:

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