

Mineralstoffe

Hier finden Sie eine Tabelle mit den wichtigsten **Mineralstoffen**, die aufgeteilt in Mengen- und Spurenelement werden. Angegeben wird in welchen Lebensmitteln sie am meisten vorkommen, die Wirksamkeit, was passiert bei Mangelerscheinungen und Überdosierung, der tägliche Bedarf, wer einen erhöhten Bedarf hat und die Eigenschaften der Mineralstoffe.

Name	Hauptvorkommen	Wirksamkeit	Mangel	Überdosierung	Erhöhter Bedarf	Eigenschaften	Bedarf (täglich)
Calcium	Milch und Milchprodukte, Grünkohl, Mandeln, härteres Trinkwasser	Stabilität von Knochen und Zähne, Nerven und Muskelzellen, Blutgerinnung, Behandlung von Allergien	Osteoporose, Rachitis, Muskelschwäche	behindert Aufnahme von Eisen	Schwangere und Stillende, Kinder, Jugendliche	Mengenelement, nicht anwenden bei Leber- und Nierenerkrankungen	800-1000 mg
Chlorid	Koch- und Meersalz, Fertigsuppen, Schinken, Kassler	Regulierung Wasserhaushalt, Regulation Säure-Basen-Haushalt	Wachstumsstörungen, Muskelschwäche, Kreislaufstörungen, Durchfall, Schwitzen	Chlorvergiftung	Erbrechen	Mengenelement	830 mg
Chrom	Kartoffeln, Nüsse, Gemüse, Vollkornprodukte, Obst, Hefe, Honig, Kalbsleber	Kohlenhydratstoffwechsel, Fettsäureabbau, Reaktion Insulin mit Rezeptoren an Zelloberfläche	Gewichtsverlust, verminderte Glukosetoleranz	Chrom-Vergiftungen (6-wertiges Chrom)	bei reichlichem Genuss von raffiniertem Zucker, ältere Menschen, Diabetiker, bei hohem Cholesterinspiegel	Spurenelement	30-100 µg
Eisen	Fleisch, Kohl, Nüssen, Eigelb, Leber, Hülsenfrüchte, Schwarzwurzel	Blutbildung, Sauerstoffversorgung im Blut, Bildung von Hämoglobin	Wachstumsstörungen, Muskelschwäche, Blässe, Anämie, Müdigkeit	Magen-Darm-Probleme, Bauchkrämpfe, Schock	ältere Menschen, Vegetarier, Schwangere und Stillende, Diäten, Blutspender, bei hohem Kaffee- oder Teekonsum	Vitamin C verbessert Eisensorption, Phosphate mindern Resorption, tierisches Eisen wird besser verwertet, nicht anwenden bei Eisenspeicherkrankheiten	10-15 mg
Fluor	Fisch, Innereien, Getreide, schwarzer Tee, Mineralwasser	Stabilität Knochen und Zähne, Mundbakterien, Wundheilung, Sehfunktion	Zahnschäden, Karies	kann ebenfalls zu Zahnschäden führen, Störungen der Muskel- und Nierenfunktion	Kinder, Jugendliche	Spurenelement	1,5-4 mg
Jod	jodiertes Speisesalz, Meeresprodukte, Algen, Seefisch	Schilddrüsenfunktion, Regulation Stoffwechsel und Körpertemperatur	Unterfunktion der Schilddrüse, Kropfbildung, Gewichtsschwankungen	Schilddrüsenüberfunktion, Fettleibigkeit, Kopfschmerzen, Bindehautentzündung, Durchfall	Schwangere und Stillende	Spurenelement, nicht anwenden bei Schilddrüsenüberfunktion	ca. 200 µg/d

Name	Hauptvorkommen	Wirksamkeit	Mangel	Überdosierung	Erhöhter Bedarf	Eigenschaften	Bedarf (täglich)
Kalium	Bananen, Pflaumen, Gemüse, Aprikosen, Kartoffeln, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, getrocknete Früchte	Regulierung Wasserhaushalt der Zellen, Verwertung Kohlenhydrate, Proteinaufbau, Herzrhythmusstörungen, Herzmuskelschwäche	Muskelschwäche, gestörte Herzrhythmus, Magenprobleme, Durchfall, Darmlähmung, Pulsunregelmäßigkeiten	Magen-Darm-Beschwerden, Kreislaufkollaps, Schweregefühl der Muskeln	Alkoholkonsum, Diät, Fasten, Magen-Darm-Probleme, Diabetes	Mengenelement, nicht anwenden bei Leber- und Nierensuffizienz	2000 mg
Kupfer	Bohnen, Pilze, Vollkornprodukte, Kartoffel, Obst, Erbsen	Stoffwechsel, Eisentransport, Immunsystem	(eher selten) Anämie, Schlafstörungen, erhöhte Cholesterinwerte, Schwächegefühl, Appetitlosigkeit, Atembeschwerden	Migräne, Nervosität, Depressionen, Leberstörungen, vorsicht giftig!	Vegetarier	Spurenelement	1-1,5 mg/Tag
Magnesium	Gemüse, Nüsse, Haferflocken, Getreide, Milch, Bananen, Mineralwasser	Energiebereitstellung, Muskeln und Knochen, Vorbeugung Krämpfe, bei Unruhe und Stress, Adrenalinfreisetzung, Enzymaktivierung, senkt Cholesterinspiegel	Krämpfe, Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen, Herzrhythmusstörungen, Magen-Darm-Probleme	Durchfall, Blähungen, gesteigerte Muskelspannung	Schwangere und Stillende, Durchfall, Erbrechen, hohe Calciumeinnahme	Mengenelement, nicht anwenden bei Nierenfunktionsstörungen	ca. 350 mg
Mangan	Bananen, Nüsse, Vollkornprodukte, schwarzer Tee	Stoffwechselprozesse, Produktion Sexualhormone	Störungen im Skelettwachstum und der Fruchtbarkeit	Muskelstarre, Sprachstörungen, Fieber	nicht bekannt	Spurenelement	2-5 mg
Molybdän	Blumenkohl, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Knoblauch	Kohlenhydrat-, Fett- und Eisenstoffwechsel	geringere Harnsäurekonzentration, übermäßige Aufnahme von Kupfer	erhöhter Harnsäurespiegel, gichtähnliche Symptome	nicht bekannt	nicht bekannt	50-100 mg oder bis 0,5 mg
Natrium	Schinken, Fleisch, Karotten, Spinat, Hartkäse	Regulation Wasserhaushalt, Blutdruck, Aufnahme von Zucker und Aminosäuren	Krämpfe, Kreislaufversagen	Ödeme, Müdigkeit, Schwindel, erhöhter Blutdruck	Erbrechen, Diarrhoe, starkes Schwitzen	Mengenelement	550 mg
Phosphor	Kartoffeln, Weizen, Brot, Fleisch, Milch	Energiegewinnung- und verwertung, Erhalt von Knochen und Zähne	Muskelschwäche, Knochenleiden	Zuviel stört den C-Stoffwechsel, Nierenschwäche	Schwangere und Stillende	Mengenelement	800-1300 mg
Selen	Fisch, Fleisch, Milch, Eier, Nüsse, Leber	Gewebeelastizität, Bestandteil Knochen- und Zahnmasse und Proteinen, Stoffwechsel, bindet freie Radikale	Herzmuskelschäden, Darmerkrankungen	Chronische Vergiftung ab 30mg täglich, Haarausfall, Leberzirrhose, Durchfall, Hautrötungen	starker Alkoholkonsum, Frühgeburten, Stoffwechsel-Krankheiten, Raucher, Stress	nicht zusammen mit Vitamin C einnehmen	0,05-0,2mg

Name	Hauptvorkommen	Wirksamkeit	Mangel	Überdosierung	Erhöhter Bedarf	Eigenschaften	Bedarf (täglich)
Silicium	Tomaten, Gurken, Petersilie, grüne Bohnen, Kieselerde	Erhaltung von Knorpel, Bindegewebe, Knochen, Haare, Zähne, Nägel	vorzeitiges Altern	nicht bekannt	bei chronischen Krankheiten, ältere Menschen	Spurenelement	30-70 µg/d
Zink	Getreide, Leber, Hülsenfrüchte, Innereien, Meeresfrüchte, Milchprodukte	Stärkung Immunsystem, Farben sehen, wichtig für Haut und Bindegewebe, Insulinspeicherung	Appetitlosigkeit, Haarausfall, Hautschäden	Metallgeschmack, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen	Schwangere und Stillende, Körperliche Mehrbelastung, Vegetarier, Diabetiker, Frauen, Sportler, ältere Menschen	Spurenelement	15 mg

<http://jumk.de/bmi/mineralstofftabelle.php>