

Mineralien

Date : 1. Januar 2014

Mineralien



Für zahlreiche Funktionen des Körpers sind neben den Grundnährstoffen Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate Mineralien notwendig. Bei den Mineralien (auch: Mineralstoffe) handelt es sich um anorganische Mikronährstoffe, die in verschiedenen Anteilen im menschlichen Organismus vorhanden sind und dem Körper über die Nahrung zugeführt werden müssen. Mineralien werden aufgrund der vorhandenen Menge im Körper nach Mengenelementen (mehr als 50mg/kg Körpergewicht) und nach Spurenelementen (weniger als 50mg/kg Körpergewicht) unterschieden. Der Körper benötigt von den Mengenelementen täglich mehrere 100 Milligramm bis Gramm. Dagegen liegt sein Bedarf an Spurenelementen nur bei wenigen Milligramm bzw. Mikrogramm.

Die Funktionen, die die Mineralien im Körper sind vielschichtig. So kümmern sich die Mineralien um die Regulierung des Wasserhaushalts und beteiligen sich am Zusammenwirken von Muskel und Nerv. Zudem sind die Mineralien für die Bereitstellung von Energie von Bedeutung.

Im Rahmen einer kalorienreduzierten Ernährung tritt oft die Gefahr einer Unterversorgung mit Mineralien auf. Deshalb ist es empfehlenswert, die Lebensmittel auf ihren Gehalt an essenziellen Nährstoffen zu prüfen, damit auch bei einer Diät die ausreichende Versorgung des Körpers sichergestellt ist.

Mineralien: Täglicher Bedarf

- Kalzium:
1,0 bis 1,2g
- Phosphor:

- 0,8g
- Eisen:
12,0 bis 15,0mg
- Kochsalz:
1,5 bis 5,0g
- Kalium:
3,0 bis 4,0g
- Magnesium:
300 bis 350mg
- Kupfer:
2,0mg
- Zink:
10,0 bis 15,0mg
- Mangan:
2,0 bis 3,0mg
- Fluor:
1,0mg
- Jod:
0,2mg
- Selen:
0,02mg