

Übersicht über die wichtigsten Mineralstoffe und Spurenelemente

Nährstoff	Funktion im Organismus	Vorkommen im Lebensmittel	Mangelercheinungen
Calcium	Baustein von Knochen und Zähnen, stabilisiert Zellmembran, beteiligt an Muskelkontraktion, Blutgerinnung, Enzyμβαustein	Vollkorn, Nüsse, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst	kribbeln der Haut, Knochenschwund Muskelkrämpfe, Grauer Star
Eisen	Sauerstofftransport, Baustein der roten Blutkörperchen	Vollkorn, Spinat, Erbsen, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Champignons, Fleisch,	Blutarmut, Wachstumsstörungen Müdigkeit, Infektanfälligkeit
Jod	Schilddrüsenhormon, Regulation des Energiestoffwechsels, Zellwachstum	Milch(-produkte), natürliches u. jodiertes Speisesalz, Meeresfisch, Krustentiere	erniedrigter Grundumsatz von Schilddrüsenhormonen, Kropf, Verhaltens- und Lernstörungen, Erschöpfung
Kalium	Säure-Basenhaushalt, Wasserhaushalt, Enzymaktivierung, beteiligt an Reizleitung der Nerven	Gemüse, Obst, Bierhefe, Fleisch, Hülsenfrüchte, schwarze Johannisbeeren	Verstopfung, Muskelschwäche, Übelkeit, Kreislaufprobleme
Kupfer	Nerven- und Enzyμβαustein, Knochenbaustein, Entstehung von Hämoglobin	Linsen, Erbsen, Pilze, rote Bohnen, Vollkorn, Käse	Blutarmut, Immun- und Nervenstörungen,
Magnesium	Herzfunktion, Insulinempfindlichkeit, Zusammenarbeit von Muskel- und Nervenzellen, Enzymaktivierung, Säure-Basenfunktion	Vollkorn, Grünes Gemüse, Kakao Hülsenfrüchte, Beerenobst	Herzrhythmusstörungen, Zittern Immunstörungen, Erschöpfung Kribbeln, Krämpfe
Mangan	Aufbau der Bindegewebe, Synthese von Proteinen, Enzymaktivierung, Herstellung von Melanin und Dopamin	Vollkorn, Haselnüsse, Käse, Speisequark	Unruhe, Gewichtsverlust, Müdigkeit Gelenkschmerzen,

Selen	Antioxidans, Enzymbaustein, Entgiftung	Rind, Kalb, Kartoffeln, Eigelb Roggenbrot	Immun- und Schilddrüsenstörungen, Muskelstörungen, Entgiftungsstörungen Energieschwäche, Immundefunktionsstörungen
Zink	Enzymbestandteil, Antioxidans, Immunregulans Wundheilung, Hautstoffwechsel,	Vollkorn, Nüsse, Eigelb, Kakao Austern	Immunstörungen, Infektanfälligkeit schlechte Wundheilung, Hautprobleme,