

Mineralstoffe – Aufgabe und empfohlene Tageszufuhr

Wichtige Aufgaben sind u.a.:

Empfohlene Tageszufuhr (mg/Tag)

Mengelemente		Alter	Empfohlene Tageszufuhr (mg/Tag)	
			Frauen	Männer
Natrium	Regelung des Wasserhaushalts. Beteiligung an der Gehirnaktivität.	19+	550	
Chlorid	Aufrechterhaltung der Wasserbilanz im Körper. Beeinflusst Säure-Basen Haushalt.	19+	830	
Kalium	Nimmt Einfluss auf die Wasserverteilung im Körper. Beteiligung an der der Gehirnaktivität. Reichliche Zufuhr wirkt blutdrucksenkend.	19+	2000	
Calcium	Mineralisierung von Knochen und Zähnen. Notwendig für die Muskelbewegung. Aktiviert die Blutgerinnung.	19+	1000	
Phosphor	Bestandteil des anorganischen Knochengewebes. Speicherung der Energie.	19+	700	
Magnesium	Mineralisierung von Knochen und Zähnen. Beeinflusst Muskel und Nervenreizbarkeit.	19-25	310	400
		25+	300	350
Spurenelemente				
Eisen	Gibt den roten Blutkörperchen ihre Farbe. Dient dem Sauerstofftransport.	19-25	15	10
		25-51	15	10
		51+	10	10
Jod/Jodid	Bestandteil des Schilddrüsenhormons.	19-51	200	
		51+	180	
Fluorid	Verbessert die Widerstandskraft von Zahnschmelz. Aufbau der Knochen.	19+	3,1	3,8
Zink	Bedeutung für das Immunsystem.	19+	7	10
Kupfer	Wird in Gehirn und Knochen benötigt. Beteiligung an der Bildung von Bindegewebe.	19+	1-1,5	

Weitere Spurenelemente die eine Bedeutung für den Körper haben sind: Mangan, Selen, Molybdän, Chrom