

## Vitamine

Vitamine sind organische Verbindungen, die vom menschlichen Körper für lebenswichtige Funktionen benötigt werden. Ebenso stärken Vitamine das Immunsystem. Außer Vitamin D kann unser Körper Vitamine nicht herstellen oder nur in geringen Mengen, wie etwa das Vitamin A. Deshalb müssen wir Vitamine über unsere Nahrung zu uns nehmen.

**Fettlösliche Vitamine** können im Körper gespeichert werden: **A,D,E,K**

**Wasserlösliche Vitamine** werden im Körper kaum gespeichert : **B1, B2 ,B6, B12, Niacin, Folat, Pantothensäure, Biotin Vitamin C** (Ausnahme: Vitamin B12 kann der Körper speichern).

***Jedes Nahrungsmittel enthält von Natur aus ein Spektrum an Vitaminen.***

- Je frischer ein Nahrungsmittel desto höher der Vitamingehalt.
- Obst und Gemüse stets kühl und dunkel lagern.
- Auf eine schonende Verarbeitung und Zubereitung sollte geachtet werden. Gemüse am Besten dünsten oder dämpfen anstatt lang mit hohen Temperaturen zu kochen.

**Vitaminhaltige Lebensmittel:** Karotten, Weizenkeime (Vollkornprodukte), Sanddorn, Lachs, Brokkoli, Nüsse, Käse, Rindfleisch, Grünkohl, Eigelb, Spinat.

## Mineralstoffe

Mineralstoffe haben im Körper unterschiedliche Funktionen:

- Bausteine von Körperstrukturen: Magnesium ist beispielsweise ein Bestandteil von Knochen und Zähnen
- Muss über die Nahrung zugeführt werden
- Aufrechterhaltung des Wasserhaushaltes (z.B. Natrium)

- Umwandlung organischer Verbindungen: Zink aktiviert z.B. Enzyme
- Reizleitung über die Nerven

#### **Einteilung der Mineralstoffe:**

##### **Mengenelemente (Bedarf >50mg/Tag)**

Natrium, Kalium, Chlorid, Calcium, Phosphor, Magnesium

##### **Spurenelemente (Bedarf <50mg/Tag)**

Eisen, Zink, Jod, Selen, Mangan ect.

##### **Calcium 1000mg pro Tag**

**Vorkommen:** Calciumreiches Mineralwasser, grünes Gemüse, Mandeln, Milchprodukte, Vitamin D fördert die Calcium Aufnahme .

##### **Eisen: 10mg am Tag (Mann) 15mg pro Tag (Frau)**

**Vorkommen:** Hauptsächlich Fleisch (rotes Fleisch) und Fisch, Weizenkleie, Sojabohnen, Linsen, Kichererbsen, Vollkornbrot, Walnüsse, Äpfel

***Vitamin C fördert die Eisenaufnahme.***

***Schwarztee, Kaffee, Weissmehlprodukte vermindern die Eisenresorption.***

**Jedes Lebensmittel enthält von Natur aus ein Spektrum an Mineralstoffe.**

Je weniger ein Lebensmittel verarbeitet ist, desto höher ist der Mineralstoffgehalt.