



## Ernährung und Vitalstoffe

### Vitalstoffe im Kurzprofil

#### Mineralstoffe und Spurenelemente

Mineralstoffe sind lebenswichtige anorganische Substanzen, die als Bestandteile von Enzymen, Hormonen und Proteinen (Eiweißen) die Entwicklung, die Fortpflanzung und das Wachstum gewährleisten.

Je nach Konzentration im Körper unterteilt man die Mineralstoffe in Mengenelemente und Spurenelemente.

#### Mengen- und Spurenelemente

##### Zu den Mengenelementen gehören

- Magnesium
- Calcium
- Kalium
- Natrium
- Chlorid
- Phosphor

##### Wichtige Spurenelemente sind

- Selen
- Zink
- Jod
- Eisen
- Kupfer
- Fluorid
- Mangan
- Chrom
- Molybdän

#### Die Aufgaben der Mengenelemente

Die Mengenelemente regulieren u.a. den Wasserhaushalt und Elektrolythaushalt (Natrium, Kalium), den Gefäßtonus (Magnesium), die Nervenfunktion und Muskelkontraktion (Calcium, Kalium, Magnesium, Natrium).

Sie sind an der Mineralisierung der Knochen und Zähne (Calcium), der Blutgerinnung (Calcium) und an der Aktivierung von zahlreichen Enzymen beteiligt. Allein Magnesium ist Cofaktor von über 300 enzymatischen Reaktionen.



# Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

## Die Aufgaben der Spurenelemente

Die Spurenelemente erfüllen ihre Aufgaben vor allem als Cofaktoren von Enzymen und Hormonen (z.B. Jod: Schilddrüsenhormone).

Im antioxidativen Zellschutzsystem (Selen, Zink, Mangan), beim Sauerstofftransport (Eisen), der Immunabwehr (Zink, Selen), der Blutbildung (Eisen, Kupfer) und für die Zahngesundheit (Fluorid) spielen sie eine zentrale Rolle.

Neben einem abnehmenden Mineralstoffgehalt in unseren Lebensmitteln tragen vor allem falsche Ernährungsgewohnheiten dazu bei, dass in der Bevölkerung relativ häufig ein ernährungsbedingter Mangel an Calcium, Magnesium, Jod, Eisen, Selen und Zink auftritt.

**Wichtiger Hinweis:** Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.