



## **Ernährung und Vitalstoffe**

### **Vitalstoffe im Überblick**

Mineralstoffe

#### **□ Kalium**

#### **Wichtige Funktionen**

Erregung von Nerven und Muskeln, Reizleitung des Herzens, Säure-Basen-Haushalt, Aufbau von Kohlenhydrat-Speichern, Zellvolumen

#### **Tagesbedarf (DGE)**

Erwachsene: 2000 mg  
Kinder: 1400 - 1900 mg

#### **Lebensmittelquellen**

Bananen, Kartoffeln

#### **Mangelsymptome**

Verstopfung, Herzrhythmusstörungen, Muskelschwäche, Appetitlosigkeit, Übelkeit

#### **Risikogruppen / Erhöhter Bedarf**

Leistungssportler, Stressgeplagte

#### **Arzneimittel, die den Nährstoffbedarf erhöhen können**

Antibabypille, Diuretika, Abführmittel

#### **Erkrankungen mit erhöhtem Bedarf**

Schwerer Durchfall, Erbrechen, Herz-Kreislaufkrankungen z.B. Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen



# Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

## Tagesdosis in der Orthomolekularen Medizin (Erwachsene)

100 - 2000 mg, zum Teil mehr

### Wichtiger Hinweis

Eine hohe Zufuhr von Kalium sollte bei gestörter Nierenfunktion und bei Einnahme von kaliumsparenden Diuretika (z.B. Spironolacton) vermieden werden. Die erhöhte Kaliumkonzentration im Blut kann zu Störungen der Herzfunktion führen.

**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.