



## Ernährung und Vitalstoffe

### Vitalstoffe im Überblick

Mineralstoffe

#### □ Chrom

#### Wichtige Funktionen

Glucosestoffwechsel und Insulinstoffwechsel, Fettstoffwechsel

#### Tagesbedarf (DGE)

Erwachsene: 30 - 100 µg

Kinder: 20 - 100 µg

#### Lebensmittelquellen

Fleisch, Bierhefe, Käse

#### Mangelsymptome

Störungen der Glucoseverwertung, der Insulinwirkung und des Fettstoffwechsels

#### Risikogruppen / Erhöhter Bedarf

Sportler, künstliche Ernährung, Alter ab 60 Jahre, hoher Alkoholkonsum und Zuckerkonsum

#### Arzneimittel, die den Nährstoffbedarf erhöhen können

Diuretika

#### Erkrankungen mit erhöhtem Bedarf

Diabetes, Hypoglykämie, Unterstützung der Körperfettreduktion bei Adipositas



# Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

## Tagesdosis in der Orthomolekularen Medizin (Erwachsene)

50 - 200 µg, zum Teil mehr

**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.