

Mineralstoffe (Calcium, Magnesium)

Mineralstoffe...

sind lebenswichtige Bestandteile unserer Nahrung und haben vielseitige Funktionen. Im Stoffwechsel ergänzen sich viele Mineralstoffe wechselseitig. Die Spurenelemente sind für die Aufrechterhaltung des Stoffwechsels und viele Funktionsabläufe im Stoffwechsel einer Zelle lebensnotwendig. Die bekanntesten und wichtigsten Mineralstoffe und Spurenelemente sollen hier kurz vorgestellt werden.

Calcium:

Funktion:

- Knochenaufbau
- Erregbarkeit des Muskels
- Blutgerinnung

Vorkommen in Milch- und Milchprodukten, Broccoli, Grünkohl, Lauch, Mineralwasser, Getreideerzeugnissen

Mangelerscheinungen führen zu gesteigerter Krampfbereitschaft.

Magnesium:

Funktion:

- Aktivierung der Enzyme
- Knochenbau

Vorkommen in Vollkornprodukten, Milch und Milchprodukten, Leber, Geflügel, Fischen, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Gemüse, Eiern, Getreide



Spurenelemente (Eisen, Zink, Selen)

Eisen:

Funktion:

- Blutbildungs- und Enzymbaustein

Vorkommen in Fleisch, Wurstwaren, Brot, Gemüse, Leber. Eisen aus Nahrungsmitteln tierischer Herkunft können vom menschlichen Körper besser verwertet werden als aus pflanzlichen Nahrungsmitteln

Mangelerscheinungen führen zu Blutarmut.

Zink:

Funktion: Der größte Zinkanteil im menschlichen Organismus befindet sich in Knochen, Zähnen, Haaren, Haut, Leber, Muskulatur und in den Hoden. Täglich benötigt der Mensch 12-15 mg Zink.

- Aktivierung der Enzyme
- Speicherung von Insulin
- Mobilisierung des Immunsystems
- Aufbau der Zellerbinformation
- Funktion im Vitamin A-Stoffwechsel

Vorkommen in Rind- und Schweinefleisch, Geflügel, Eiern, Milch, Käse, Vollkornprodukten, Leber, Fisch, Erbsen, Linsen

Mangelerscheinungen

führen zu Haarausfall, depressiven Verstimmungen, Dunkelsehstörungen, Veränderungen von Geruch und Geschmack, Gewichtsverlust, Infektanfälligkeit, trockener-schuppender Haut, Wundheilungsstörungen, Wachstumsstörungen und Fertilitätsstörungen.

Selen:

Funktion:

- Selen verhindert die Bildung zellschädigender und krebsauslösender Stoffe

Vorkommen in Fleisch, Fisch, Eiern, Linsen, Spargel und Getreideprodukten

Wir beraten Sie gerne eingehend

Die Be- und Verarbeitung von Lebensmitteln, ihre Lagerung, Konservierung und schließlich ihre Zubereitung beeinflussen den Vitamingehalt in vielfältiger Weise.

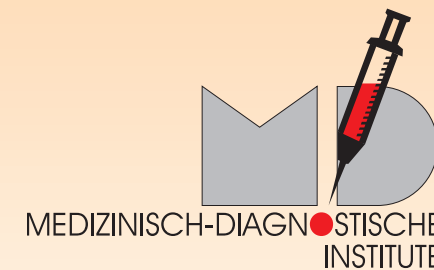
Eine Bestimmung der Vitamine und Mineralstoffe gibt Aufschluss über eventuelle Störungen in Ihrem Körper.

Ihr Arzt berät Sie gern.

Praxisstempel:



Zuständig für Ihre Laboruntersuchungen:



Sonnenburger Straße 70 · 10437 Berlin
Tel. 0 30/ 44 33 64 200 · Fax: 0 30/ 44 33 64 10

www.mdi-labor.de

MDI-2002/21

© Medizinisch-Diagnostische-Institute / Schutzgebühr: 2,00 €



IGEL
Individuelle **GE**sundheits**LE**istungen

Vitamine und Mineralstoffe



Vorsorge schützt!

IGEL helfen dabei.

Vitamine und Mineralstoffe

Die Ernährung des Menschen umfasst viel mehr als nur traditionelle Vorstellungen. Die Kost sollte in richtiger Kombination und Menge aufgenommen werden. Die unzureichenden Kenntnisse über manche Details der menschlichen Ernährung können zu verschiedenen Krankheiten und Mangelzuständen führen.

Vitamine sind lebensnotwendige organische Verbindungen, die auf verschiedene Weise in den Stoffwechsel eingreifen. Vom menschlichen Organismus können sie nicht oder nur in sehr kleinen Mengen gebildet werden. Sie müssen in der täglichen Kost ausreichend enthalten sein. Im Körper entfalten die Vitamine ihre vielseitige Wirkung. Vitaminmangelzustände beeinträchtigen das Wohlbefinden anfangs wenig und werden so oft völlig übersehen.



Die verschiedenen Vitamine

Vitamin A (Retinol):

Funktion:

- für die Lichtempfindlichkeit der Netzhaut des Auges
- Infektions- und Hautschutz, Wachstumsvitamin

Vorkommen in Vollmilch, Butter, Eier, Fisch und Leber, Möhren, Spinat und Grünkohl, Rindfleisch

Mangelercheinungen können zu Hauttrockenheit, Haarausfall, Schleimhautentzündungen, Hornhautveränderungen und Nachtblindheit führen.



... und ihre Bedeutung

Vitamin B1:

Funktion:

- wichtig für den Zuckerstoffwechsel
- fördert die Erregungsleitung in den Nervenzellen

Vorkommen in Hefe, Getreide, Reis, Brot, Kartoffeln, Milch, Schweinefleisch und Eiern

Mangelercheinungen können zu Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Missempfindungen, Wadenkrämpfen, Herzrasen, Appetitlosigkeit und Nervenschädigungen führen.

Vitamin B2:

Funktion:

- wirkt bei der Umwandlung von Nährstoffen in den Körperzellen
- schützt vor Hauterkrankungen

Vorkommen in Milch, Käse, Eier, Fisch, Schweinefleisch und grünem Gemüse

Mangelercheinungen können zu Einrissen der Mundwinkel und rissigen Lippen, Entzündung von Zunge und Mundschleimhaut, Kraftlosigkeit, Schwäche, Gewichtsverlust, Haut- und Nervenentzündungen sowie Blutarmut führen.

Vitamin B 12:

Funktion:

- fördert die Blutbildung

Vorkommen in Leber, Eier, Milch, Käse und Sauerkraut, Rind- und Schweinefleisch

Mangelercheinungen führen zu Blutarmut und Knochenmarksschädigung, Entzündung der Mund-, Magen- und Darmschleimhaut, Appetitlosigkeit und Gewichtsabnahme.

... für unseren Körper

Folsäure (Vitamin M):

Funktion:

- wirkt bei der Bildung von Purinen im Stoffwechsel
- Enzymbaustein an der Zellbildung und Zellteilung

Vorkommen in Kartoffeln und Getreideprodukten, Gemüse, Zitrusfrüchten

Mangelercheinungen können zur Verminderung der weißen Blutkörperchen, Knochenmarksschädigung, Entzündung der Zunge und Verdauungsbeschwerden führen.

Vitamin C (Ascorbinsäure):

Funktion:

- fördert den Transport und den Stoffwechsel von Eisen
- stärkt die Abwehrkraft gegen Infektionen
- wirkt bei der Hormonbildung mit
- schützt vor Bildung von krebserregenden Verbindungen
- stabilisiert Entgiftungsreaktionen im Körper

Vorkommen in Zitrusfrüchten, Tomaten, Paprika, Gemüse, Äpfeln und Erdbeeren, Broccoli, schwarzen Johannisbeeren und Kartoffeln.

Tagesbedarf: 55-100 mg

Mangelercheinungen führen zu Blutungsneigung, Entzündung der Mundschleimhaut, Beeinträchtigung der Wundheilung, Müdigkeit, Appetitlosigkeit und Infektneigung, Störungen des Knochen- und Zahnstoffwechsels.



... Vitamine

Vitamin D:

Funktion:

- fördert den Aufbau des Knochens und Zahngewebes
- steuert den Knochenstoffwechsel

Vorkommen in Eigelb, Leber, Margarine, Butter und Fischen wie Hering und Makrele

Mangelercheinungen führen zu Knochenerweichung, Veränderung der Knochenstruktur und Wachstumsstörungen.

Vitamin E:

Funktion:

- sichert die Festigkeit der Zellmembranen
- verzögert das Altern der Zellen

Vorkommen in Raps-, Weizenkeim-, Sonnenblumen- und Maiskeimöl, Nüssen, Margarine und Butter

Mangelercheinungen können zu Unfruchtbarkeit, Muskelschwäche, Blutarmut und Bauchspeicheldrüsenentzündung führen.

Biotin (Vitamin H):

Funktion: Enzymbaustein für die Bildung von Fettsäuren und Bildung von Zucker

Vorkommen in Hefe, Eigelb, Milch und Kartoffeln

Mangelercheinungen führen zu Rötungen und Entzündung der Haut, Müdigkeit, Muskelschmerzen, Übelkeit und Erbrechen, Gleichgewichtsstörungen, Haarausfall, brüchigen Fingernägeln und Spaltung der Haarspitzen.

