

Die fünf wichtigsten Mineralstoffe für unseren Körper

1

Magnesium

- Nicht nur für Sportler ist Magnesium ein wichtiger Mineralstoff. Denn er ist für die Aktivierung nahezu aller Enzyme des Energie- und Proteinstoffwechsels im menschlichen Organismus erforderlich. Ohne ausreichend Magnesium können Stoffwechselprozesse (Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel) im Körper nicht in der erforderlichen Geschwindigkeit ablaufen. Außerdem ist Magnesium – neben Calcium und Phosphor – für

die Mineralisierung von Knochen und Zähnen zuständig.

Eine gute Nachricht für Vegetarier: Magnesium kommt hauptsächlich in pflanzlichen

- 15 Lebensmitteln vor. Ideale Quellen für den Mineralstoff sind Vollkornprodukte, Gemüse, Sojabohnen und Nüsse. In Fisch und Fleisch ist zwar auch Magnesium enthalten, jedoch in geringeren Mengen. Mineralwasser ist ebenfalls
- 20 magnesiumreich. Deshalb besonders nach und während dem Sport ausreichend trinken.

<https://eatsmarter.de/ernaehrung/news/5-wichtigsten-mineralstoffe-fuer-den-koerper>

2

Calcium

- Calcium ist mengenmäßig betrachtet der wichtigste Mineralstoff für unseren Körper. Er ist besonders wichtig für den Aufbau von Knochen und Zähnen und ist für die Lebensfähigkeit der Zellen unerlässlich. Calcium ist außerdem an vielen weiteren Prozessen in unserem Körper beteiligt. Aus diesem Grund muss in unserem Blut immer eine gewisse Calcium-Konzentration vorhanden sein. Besteht ein Calcium-Mangel, greift der Organismus auf die Knochen als Calciumspeicher zurück. Der Mineralstoff wird dann aus den Knochen herausgelöst und ins Blut abgegeben. Geschieht dies dauerhaft, kann es zu

Osteoporose (Knochenschwund) kommen.

- 15 Jugendliche im Alter von 13 bis 18 Jahren benötigen mit 1200 mg am meisten Calcium pro Tag. Erwachsene, Schwangere und Stillende sollten circa 1000 mg Calcium zu sich nehmen. Besonders calciumreich sind in erster
- 20 Linie Milch und Milchprodukte. Auch in Mineralwasser ist viel Calcium enthalten. In Gemüse wie Grünkohl, Brokkoli, Rucola und Fenchel kommt der Mineralstoff ebenfalls vor. Haselnüsse und Paranüsse weisen auch viel
- 25 Calcium auf. Jedoch kann unser Körper Calcium aus pflanzlichen Quellen schlechter verwerten als aus Milchprodukten.

<https://eatsmarter.de/ernaehrung/news/5-wichtigsten-mineralstoffe-fuer-den-koerper/seite-2>

3

Kalium

- Nach Calcium, Phosphor und Schwefel ist Kalium das vierthäufigste Element in unserem Körper. Es ist fast ausschließlich im Inneren unserer Zellen vorhanden und für deren Funktion sehr wichtig. Der Mineralstoff wird vor allem für die Energieproduktion benötigt und sorgt gemeinsam mit Proteinen und Phosphat für den osmotischen Druck in den Zellen. Kalium regelt außerdem das Gleichgewicht von Säuren und Basen und ist an der Regulation des Wasser-

Elektrolyt-Haushalts beteiligt. Außerdem wird Kalium für die Funktionen von Muskelreizen, Muskelkontraktionen, Enzymen und Nieren benötigt.

- 15 Es ist also für unseren Körper extrem wichtig. Das Gute ist, dass der Mineralstoff in vielen Lebensmitteln enthalten ist. Besonders in Obst und Gemüse wie Spinat, Mangold und Feldsalat ist Kalium enthalten. Auch Vollkornbrot, Fleisch
- 20 und Fisch sind gute Lieferanten. Allerdings gehen durch das Kochen größere Mengen verloren.

<https://eatsmarter.de/ernaehrung/news/5-wichtigsten-mineralstoffe-fuer-den-koerper/seite-3>

Die fünf wichtigsten Mineralstoffe für unseren Körper

4

Natrium

Für den menschlichen Körper ist Natrium ein wichtiges Bioelement. Ein männlicher Körper enthält in etwa 100 Gramm Natrium, ein weiblicher 77 Gramm. Gemeinsam mit Kalium, Chlorid und Calcium regelt Natrium den Wasserhaushalt und den inneren Flüssigkeitsdruck des Körpers. Natrium ist des Weiteren an der Zusammensetzung der Blutflüssigkeit und des Blutdrucks beteiligt und steuert das Gleichgewicht des Säuren-Basen-Haushalts und der Verdauungssäfte. Die Nieren beziehungsweise Hormone regeln den Natriumhaushalt. Natriumüberschüsse werden ausgeschieden.

Natrium ist in nahezu allen Lebensmitteln vorhanden. Früchte, Gemüse und Mineralwasser enthalten Natrium. Für die tägliche Salzzufuhr spielt der Gehalt an Mineralsalzen in Lebensmitteln jedoch nur eine kleine Rolle. Die

Hauptzufuhr von Natrium erfolgt über das Konsumieren von industriell hergestellten Lebensmitteln und das Würzen beim Kochen. So nehmen wir die Hälfte an Salz täglich durch Brot und Gebäck zu uns, und etwa 30 Prozent aus Fleisch- und Wurstwaren. Besonders gepökelte und geräucherte Fleischwaren haben einen sehr hohen Salzgehalt. Auch Chips, Salzgebäck und Fertiggerichte enthalten viel Salz. Leider ist die Salzzufuhr bei vielen Menschen oft viel zu hoch, welches negative Folgen für den Blutdruck haben kann. 550 mg Natrium sollten wir minimal am Tag zu uns nehmen. Dieser Wert wird jedoch meist überschritten, denn die Zufuhr an Kochsalz liegt bei 3–13 g, davon sind etwa 40 Prozent Natrium. Es wird empfohlen täglich maximal 6 Gramm Kochsalz (1 gehäufte Teelöffel) zu sich zu nehmen. Durch starkes Schwitzen oder körperliche Anstrengung erhöht sich der Bedarf an Natrium, da dieses ausgeschieden wird.

<https://eatsmarter.de/ernaehrung/news/5-wichtigsten-mineralstoffe-fuer-den-koerper/seite-4>

Zu den 10 natriumreichsten Lebensmitteln zählen:

Salzhering 5930 mg
 Seelachs in Öl 2900 mg
 Matjeshering 2500 mg
 Kaviar (Ersatz) 2120 mg
 Oliven grün, mariniert 2100 mg
 Salzstangen, Salzbrezeln 1790 mg
 Tomatenketchup 1300 mg
 Cervelatwurst 1260 mg
 Brikäse (50 % Fett i. Tr.) 1170 mg

(Angaben pro 100 Gramm)

5

Phosphor

Neben Calcium ist Phosphor das häufigste Mineral in unserem Körper und wird besonders für den Aufbau von Knochen und Zähnen benötigt. Außerdem ist es entscheidend für die Energiegewinnung und -verwertung. Der Phosphorgehalt in einem Erwachsenenkörper beträgt durchschnittlich 600 bis 700 Gramm. 85 Prozent davon werden für den Aufbau von Knochen und Zähnen benötigt, die restlichen 15 Prozent befinden sich in der Muskulatur, im

Gehirn, in der Leber, im Blut und in den übrigen Organen.

Da Phosphor in vielen Lebensmitteln in zum Teil größeren Mengen vorhanden ist, kommt eine Phosphormangel nur in seltenen Fällen vor. Der Mineralstoff ist z. B. in Getreide, Kartoffeln, Fleisch, Fisch, Milch, Käse, Eiern und Hülsenfrüchten enthalten. Obst und Gemüse enthalten hingegen relativ wenig Phosphor. Oft wird industriell hergestellten Lebensmitteln bei der Produktion Phosphat zugesetzt.

<https://eatsmarter.de/ernaehrung/news/5-wichtigsten-mineralstoffe-fuer-den-koerper/seite-5>