

Die tägliche Dosis Power: Mineralstoffe

Damit wir leistungsfähig und gesund bleiben, ist eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen lebensnotwendig. Mineralstoffe sind anorganische Nährstoffe, die unser Körper nicht selbst herstellen kann, sondern mit der Nahrung aufnehmen muss.

Durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung bekommt der Körper sämtliche Vitalstoffe, die er benötigt. Und nicht nur das: Vitamine und Mineralstoffe fördern die körperliche und geistige Gesundheit, sie unterstützen das Herz- und Kreislaufsystem und stärken die Abwehrkräfte. Eine ausreichende Versorgung mit Vitalstoffen sorgt für Energie und kann die geistige Fitness erhöhen. Mineralstoffe sind nötig für ein straffes Bindegewebe, eine glatte Haut und schöne Haare. Alles gute Gründe, sich die kleinen Powerstoffe der Natur einmal genauer anzuschauen!



Mengen- und Spurenelemente

Der Körper benötigt Mineralstoffe und Spurenelemente, um Gewebe und Knochen aufzubauen und Körperfunktionen aufrechtzuerhalten. Erst in Kombination mit Vitaminen können die Mineralstoffe in den Knochen und Zähnen, in den Muskeln und im Gewebe sowie im Blut und den Nervenzellen wirken. Daneben sind sie wichtige Bestandteile von Hormonen und Enzymen. Je nach Menge und Bedarf im Körper unterscheidet man die Mineralstoffe in Mengen- und Spurenelemente. Magnesium, Kalium, Kalzium, Natrium oder Phosphor sind Mengenelemente. Ihr Gesamtanteil an der Körpersubstanz beträgt mehr als 10 Gramm, sie werden in größeren Mengen benötigt. Spurenelemente dagegen kommen im Körper nur in Bruchteilen vor, ihr täglicher Bedarf liegt bei unter 1 Gramm. Zu den Spurenelementen gehören zum Beispiel Eisen, Selen, Zink und Jod. Insgesamt bestehen etwa fünf Prozent unseres Körpergewichts aus Mineralstoffen.

Nahrung schonend zubereiten

Sämtliche Mineralstoffe sind wasserlöslich. Werden Lebensmittel zu lange gekocht, lösen sich die enthaltenen Mineralstoffe aus der Nahrung und gehen in das Kochwasser über. Die Zubereitungszeit beim Kochen sollte daher so kurz wie möglich gehalten werden. Um den Mineralstoffverlust zu minimieren sollten die Lebensmittel zudem auch in geringen Flüssigkeitsmengen gegart werden. Tipp: Das aufgefangene Kochwasser von Gemüse kann wunderbar zur Zubereitung von Saucen verwendet werden. So gelangt ein Großteil der abgekochten Mineralstoffe dann doch noch in unseren Körper.



Kalium für Herz & Nerven

Kalium ist ein grundlegender Bestandteil jeder Körperzelle und einer der wichtigsten Mineralstoffe für unseren Organismus. Der menschliche Körper enthält etwa 140 bis 180 Gramm des Mengenelements Kalium. Kalium ist wichtig für das Funktionieren von Muskel- und Nervenzellen, es wirkt sich positiv auf den Herzrhythmus und den Blutdruck aus. Zusammen mit Natrium und Chlorid hält Kalium den Wasser- und Elektrolythaushalt im Gleichgewicht. Es regelt die Nierentätigkeit, begünstigt die Wasserausscheidung und entschlackt so den Körper. Reich an Kalium sind viele Früchte wie Bananen, Aprikosen oder Beeren. Aber auch Spinat, Brokkoli, Hülsenfrüchte, Sojabohnen oder Nüsse sind optimale Kaliumquellen.

Mineral für die Muskeln: Magnesium

Das Mengenelement Magnesium ist in fast allen Körperzellen vertreten. Der menschliche Körper enthält zwischen 25 und 35 Gramm Magnesium, davon finden sich etwa 60% in Knochen und Zähnen sowie 30% in den Muskeln. Magnesium ist für unsere Muskelzellen, dem Übertragen von Nervenimpulsen sowie für den Energie- und Eiweißstoffwechsel nötig. Magnesium gilt zudem als Anti-Stress-Mineral und Energielieferant. Gute Magnesium-Quellen sind Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Fisch, mageres Schweinefleisch, Obst und Gemüse.

Kalzium für die Knochen

Kalzium ist ein Mengenelement und mit stolzen 1000 bis 1500 Gramm in unserem Körper vorhanden. Es steckt zu 99 Prozent in den Knochen und Zähnen. Kalzium stärkt allerdings nicht nur diese, sondern unterstützt auch das Herz- und Kreislaufsystem und hilft bei Allergien. Es aktiviert wichtige Enzyme und ist erst in Zusammenarbeit mit anderen Vitalstoffen wie Magnesium oder Phosphor für viele Funktionen zuständig. Zudem ist Kalzium ein wichtiger Faktor für die Muskeln, die Blutgerinnung und die Nervenzellen. Erst mit Vitamin D kann Kalzium aus dem Darm aufgenommen und zur Stärkung der Knochen verwendet werden. Optimale Kalziumlieferanten sind Milch und Milchprodukte (wie z.B. die leckeren Optiwell-Produkte), Sesam sowie einige Gemüsearten wie Spinat, Karotten oder Grünkohl.

Power-Baustein Phosphor

Phosphor bzw. Phosphat ist ebenfalls am Aufbau von Knochen und Zähnen sowie an der Regulation des Säure-Basen-Haushalts beteiligt. Der Körper eines Erwachsenen enthält etwa 700 Gramm des Mengenelements Phosphor, von dem ca. 80% in Verbindung mit Kalzium in Knochen und Zähnen gebunden ist. Phosphor wird zudem für die Nährstoffverwertung sowie der Gewinnung und der Speicherung von Energie benötigt. Phosphor ist in nahezu allen tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln vorhanden.

Salz des Lebens: Natrium

Natrium ist eines der wichtigsten Mineralien im menschlichen Körper. Wir nehmen es überwiegend als Natriumchlorid mit dem Speisesalz auf. Die Mengenelemente Natrium und Chlorid sind wichtig für den Wasserhaushalt und den Blutdruck,



regeln das Säure-Basen-Gleichgewicht und spielen auch bei Verdauungsvorgängen eine wichtige Rolle. Da Salz in fast allen tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln enthalten ist, nehmen wir allerdings häufig zuviel davon zu uns. Ein übermäßiger Salzkonsum kann zu vermehrter Wassereinlagerung führen. Tipp: Beim Kochen statt Salz frische Kräuter für den Geschmack verwenden.

Die Schilddrüse benötigt Jod

Jod gehört zu den Spurenelementen und ist wichtig für die Bildung der Schilddrüsenhormone. Es unterstützt den Stoffwechsel von Fetten und Proteinen. Viele Menschen leiden hierzulande durch eine falsche Ernährung an einem Jodmangel und riskieren eine Störung ihrer Schilddrüsenfunktion. Durch den regelmäßigen Genuss von (See-)Fisch und Meeresfrüchten sowie der Verwendung von Jodsalz kann man dieser Mangelerkrankung jedoch vorbeugen.

Mehr Eisen für gutes Blut

Im Gegensatz zu den geringen Mengen anderer Spurenelemente ist Eisen mit 4 bis 5 Gramm in unserem Körper vertreten. Eisen ist Bestandteil des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin, also für die Blutbildung und die Sauerstoffversorgung im Körper notwendig. Eisen aus pflanzlichen Quellen, zum Beispiel aus Vollkornprodukten, kann jedoch vom Körper schlechter verwertet werden als Eisen aus tierischen Quellen wie zum Beispiel aus Fleisch. Vitamin C fördert die Aufnahme und Verwertung von Eisen, daher ist zum Beispiel beim Frühstück eine Kombination aus einem Vollkornmüsli mit frischem Obst ideal. Die wichtigsten Eisenquellen in der Ernährung sind Vollkornbrot, Fleisch und grünes Gemüse.

Selen schützt vor Schadstoffen

Selen ist ein wichtiges Spurenelement in unseren Zellen, es unterstützt Enzymfunktionen und wirkt positiv auf den Zuckerstoffwechsel. Es hält die Arterien frei, reguliert den Blutdruck und stärkt das Herz. Selen hat hochwirksame antioxidative Eigenschaften und gehört zu den wichtigsten Schutzstoffen in der körpereigenen Abwehr. Gute Selen-Lieferanten sind Hülsenfrüchte, Getreideprodukte, Leber, Fisch, Reis oder auch Kokosnüsse.

Brennstoff fürs Immunsystem: Zink

In unserem Körper befinden sich etwa 2 Gramm des Spurenelements Zink. Zink ist für den Kohlenhydrat- und Eiweißstoffwechsel nötig, es stärkt das Immunsystem und fördert die Wundheilung. Es ist am Aufbau von roten und weißen Blutkörperchen beteiligt und unterstützt die Zellteilung. Zink wirkt sich zudem positiv auf die Fortpflanzungsorgane aus. Zusammen mit Vitamin A ist Zink für die Gesunderhaltung der Augen zuständig. Den Powerstoff Zink nehmen wir unter anderem durch den Genuss von Vollkornprodukten, Weizenkeimen, Fleisch, Fisch, Kürbiskernen und Käse zu uns.

Extra: Buch-Tipps





Heinz Knieriemen "Vitamine, Mineralien, Spurenelemente: Gesund und fit mit Vitalstoffen"
AT Verlag 2007, ISBN 978-3038002499, Broschiert 9,95

Strunz/Jopp "Mineralien. Das Erfolgsprogramm"
Heyne Verlag 2003, ISBN 978-3453869288, Taschenbuch 20,00 Euro



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden
Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

