

# Wie viele Mineralien braucht der Körper? Ein umfassender Leitfaden

Von Ethan Boldt

16. Februar 2024



Die meisten von uns sind sich ihres Bedarfs an Vitaminen sehr bewusst, aber was ist mit Mineralien? Obwohl wir beides brauchen, unterscheiden sich Mineralien in unserer Ernährung ein wenig von Vitaminen. Vitamine werden von Pflanzen oder Tieren hergestellt, während Mineralien aus Erde und Wasser stammen. Mineralien gelangen in die Nahrung, die wir essen, indem sie von Pflanzen und Tieren aufgenommen werden, die wir dann essen.

Insbesondere benötigt der menschliche Körper 13 verschiedene Mineralien, um seine allgemeine Gesundheit aufrechtzuerhalten. Zu diesen Mineralien gehören bekannte Arten wie Kalzium und Magnesium sowie weniger bekannte Arten wie Schwefel und Jod.

Erfahren Sie mehr über diese lebenswichtigen Mineralien, die Vorteile, die sie bieten, welche Lebensmittel sie liefern und auch darüber, ob Sie möglicherweise einen [Mangel an Mineralstoffen](#) haben oder nicht . Außerdem wird Ihnen der jeweils empfohlene Tagesbedarf angezeigt und ob ein Multivitaminpräparat diese Mineralien enthält oder nicht.

Wie immer sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit einer neuen Ernährungs- oder Lebensweise beginnen.

## Vorteile

Wofür sind Mineralien gut? Mineralien in unserer Ernährung haben zahlreiche wichtige Funktionen, die uns jeden Tag helfen.

Sie erhalten unsere allgemeine Gesundheit, indem sie Aufgaben ausführen wie:

- Schaffung von Enzymen, die bei der Verdauung, Energieproduktion und Stoffwechselprozessen helfen
- Erleichterung der Nervenübertragung
- Ermöglicht Muskelkontraktionen, Muskelentspannung und Bewegung
- Regulierung des Flüssigkeitshaushaltes
- Aufrechterhaltung eines normalen Blutdruckniveaus
- Sauerstoff durch den Körper transportieren
- Aufrechterhaltung einer normalen Knochendichte und Zahnstärke
- Erleichtert die normale Blutgerinnung

- Produktion von Magensäure und anderen Verdauungssäften
- Unterstützt Wachstum und Entwicklung bei Babys und Kindern
- Förderung gesunder Haut und Gewebe
- Förderung einer normalen Schilddrüsenfunktion
- Aufrechterhaltung eines normalen Säure-Basen-Gleichgewichts (pH-Wert)

# 13 essentielle Mineralien

## 1. Zink

Zink ist ein essentieller Nährstoff, der an verschiedenen Aspekten der Gesundheit beteiligt ist. Tatsächlich ist Zink in seiner Konzentration im Körper nach Eisen das zweitgrößte und wird für alles benötigt, von gesunder Haut und Hautintegrität bis hin zur Unterstützung der normalen DNA-Synthese, Zellteilung, Immunfunktion und mehr.

Obwohl die meisten Menschen in der Lage sind, ausreichend Zink in ihrer Ernährung allein aus Nahrungsquellen aufzunehmen, kann es sein, dass Menschen mit einer restriktiven Ernährung (z. B. Veganer oder Vegetarier) oder unter bestimmten Umständen zu wenig Zink haben. Darüber hinaus haben schwangere oder stillende Frauen typischerweise einen höheren Zinkbedarf, was es möglicherweise schwieriger macht, ihren Bedarf allein über Nahrungsquellen zu decken.

**Nahrungsquellen:** Fleisch wie Rindfleisch, Innereien wie Leber, Fisch, Geflügel, einige Gemüsesorten wie Pilze, Brokkoli und Spargel, Weizenkeime, Knoblauch, Hafer, Reis, Mais.

**Empfohlene Tagesdosis (RDA):** 8 mg pro Tag für Frauen; 11 mg pro Tag für Männer

**In Ihrem Multivitaminpräparat?** Ja, die meisten Multivitamine enthalten etwa 100 Prozent des täglichen Bedarfs an Zink. Es gibt auch einzelne Zinkpräparate, wie zum Beispiel [Ancient Nutrients Zinc + Probiotics](#) mit 182 Prozent Zink pro Tag.

## 2. Eisen

Eisen spielt im Körper viele Schlüsselfunktionen, beispielsweise bei der Bildung von Aminosäuren, Kollagen, Neurotransmittern und bestimmten Hormonen. Es hilft auch bei der Bildung von Hämoglobin, das Sauerstoff im Blut transportiert, und unterstützt die Entwicklung.

Es wird geschätzt, dass mindestens 30 Prozent der Weltbevölkerung einen Eisenschub benötigen könnten. Allerdings müssen Frauen im Allgemeinen darauf achten, ausreichend Eisen über die Nahrung oder durch Nahrungsergänzung zu sich zu nehmen. Der Eisenbedarf steigt während der Menstruation aufgrund des Blutverlusts natürlich an.

**Nahrungsquellen:** Innereien wie Hühner- oder [Rinderleber](#), rotes Fleisch, Fisch, Geflügel, Muscheln, Eigelb, Hülsenfrüchte, Trockenfrüchte wie Rosinen, dunkles Blattgemüse.

**RDA:** 8 bis 18 mg/Tag

**In Ihrem Multivitaminpräparat?** Nicht unbedingt. Während einige bis zu 100 Prozent Eisen im täglichen Bedarf enthalten können, ist der Prozentsatz bei anderen geringer. Überprüfen Sie die Etiketten. Es gibt auch einzelne Eisenpräparate wie [Ancient Nutrients Iron](#) mit 18 mg Eisen.

### 3. Magnesium

Magnesium unterstützt die Knochengesundheit, die Herzgesundheit und sogar eine positive Einstellung. Es unterstützt auch eine gesunde Funktion des Immunsystems und die ordnungsgemäße Funktion von Nerven, Muskeln und Gewebe. Es gleicht sogar Stickoxid im Körper und die Magensäure aus.

Obwohl wir im Vergleich zu anderen Nährstoffen nur geringe Mengen Magnesium benötigen, müssen wir unsere Vorräte regelmäßig auffüllen, sei es über die Nahrung oder über Magnesiumpräparate.

Wussten Sie, dass ein niedriger Magnesiumspiegel einer der größten Nährstoffmängel bei Erwachsenen ist? Es wird geschätzt, dass satte 80 Prozent der Erwachsenen an einem Mangel an diesem lebenswichtigen Mineral leiden. Aus diesem Grund ist es eine gute Idee, die regelmäßige Einnahme eines Magnesiumpräparats in Betracht zu ziehen, insbesondere wenn Sie nicht viele Magnesium-reiche Lebensmittel zu sich nehmen.

**Nahrungsquellen:** Avocado, Bananen, Kartoffeln, Nüsse, Samen, dunkle Schokolade, Blattgemüse, Artischocken, Vollkornprodukte, Bohnen und Hülsenfrüchte, dunkle Schokolade, etwas Fisch.

**RDA:** 310 bis 320 mg/Tag für erwachsene Frauen; 400 bis 420 mg/Tag für erwachsene Männer

Einfach geht es mit unserem Mineral Booster.

**In Ihrem Multivitaminpräparat?** Nein, in Multivitaminpräparaten sind typischerweise nur geringe Mengen Magnesium enthalten.

## 4. Kalzium

Calcium ist wichtig für die Erhaltung einer gesunden Skelettstruktur, Knochen und Zähne. Es hilft auch dabei, die Muskeln zu entspannen und zusammenzuziehen. Calcium spielt auch eine Rolle bei der Nervenfunktion, der Blutgerinnung, der Blutdruckregulierung, der Gesundheit des Immunsystems und den Stoffwechselfunktionen.

Es wird angenommen, dass Frauen über 50 Jahre am wahrscheinlichsten einen niedrigen Kalziumspiegel haben. Für Frauen nach der Menopause ist es besonders wichtig, auf einen optimalen Kalziumspiegel zu achten, um die Knochengesundheit zu unterstützen.

Frauen mit Laktoseintoleranz sowie Veganerinnen leiden unter Umständen auch an Kalzium, weil sie auf den Verzehr von Milchprodukten verzichten, die zu den bequemsten Kalziumquellen in der Nahrung gehören. Andere Faktoren können die aus dem Verdauungstrakt aufgenommene Kalziummenge beeinflussen, darunter ein höheres Alter (über 70 Jahre) und ein niedrigerer Vitamin-D-Status (Vitamin D wird für eine ordnungsgemäße Kalziumaufnahme benötigt).

**Nahrungsquellen:** Joghurt, Kefir, Rohmilch, Käse, Sardinenkonserven, Blattgemüse wie Senfgrün oder Grünkohl, Brokkoli, Cashewnüsse, Mandeln, angereicherter Tofu und angereicherte Sojamilch, Petersilie, Hülsenfrüchte.

**RDA:** RDA von 1.000 bis 1.300 mg/Tag.

**In Ihrem Multivitaminpräparat?** Normalerweise kann es nicht mit 100 Prozent des Tageswerts einbezogen werden, da das Multi dadurch zu groß

würde, um es zu schlucken. Stattdessen ist es am besten, eine für den Körper verwertbare Form von Kalzium aus der Nahrung zu verwenden, die ohne Milchprodukte hergestellt wird. [Ancient Nutrients Calcium](#) enthält außerdem Vitamin D3, das im Allgemeinen eine bevorzugte Form von Vitamin D ist und eine unterstützende Rolle bei der Aufnahme von Kalzium durch den Körper spielt.

## 5. Selen

Selen ist ein starker Mikronährstoff, der als Antioxidans schädliche freie Radikale neutralisiert und die Zellgesundheit unterstützt. Es hält die normale Produktion von Schilddrüsenhormonen aufrecht; unterstützt den Stoffwechsel und die DNA-Synthese; fördert eine gesunde Reaktion auf oxidativen Stress; unterstützt ein gesundes Immunsystem; Plus wird für eine gesunde Fruchtbarkeit benötigt, insbesondere bei Männern, da es die Gesundheit der Spermien fördert.

In einer Rezension in *The Lancet* wurde festgestellt, dass eine geringe Selenaufnahme mit mehreren negativen Auswirkungen auf die Gesundheit verbunden sein kann, darunter Immundefizienz, Kognition und Gesamtmortalität.

**Nahrungsquellen:** Paranüsse, Fisch und Meeresfrüchte wie Thunfisch, Innereien, Rindfleisch, Truthahn, Huhn, Eier, Haferflocken, Milch, Linsen, Cashewnüsse, Hafer.

**RDA:** 55 bis 70 µg/Tag.

**In Ihrem Multivitaminpräparat?** Ja, fast alle Multivitamine weisen einen Tageswert von mindestens 100 Prozent oder mehr auf, darunter auch [die Multivitamine von Ancient Nutrition](#) .

## 6. Jod

Jod wird zur Produktion von Schilddrüsenhormonen benötigt; unterstützt Stoffwechselreaktionen; hilft bei der Entwicklung; fördert die normale Entwicklung des Gehirns und die kognitiven Funktionen. Die Schilddrüse benötigt Jod, um die Hormone T3 und T4 zu produzieren, die bei der Steuerung Ihres Stoffwechsels helfen. Die Einnahme von Jod ist besonders wichtig für junge Frauen, die schwanger werden möchten oder schwanger sind, da es eine Rolle bei der Gehirnentwicklung des heranwachsenden Fötus spielt.

Nach Angaben der Centers for Disease Control and Prevention haben Frauen im Alter zwischen 20 und 39 Jahren im Vergleich zu allen anderen Altersgruppen die niedrigsten Jodwerte im Urin.

Die meisten Menschen, die sich westlich ernähren, konsumieren viel jodiertes Salz, das in verpackten Lebensmitteln und raffinierten Getreideprodukten enthalten ist und dem gezielt Jod zugesetzt wurde, um den Spiegel dort zu halten, wo er sein sollte.

Die empfohlene Tagesdosis für Jod beträgt für Personen über 14 Jahre 150 Mikrogramm. Für Schwangere oder Stillende beträgt die Tagesdosis bis zu 290 Mikrogramm.

**Nahrungsquellen:** Meeresfrüchte und Fische wie Kabeljau und Thunfisch, einige Algen/Algen und Meeressalate, Schalentiere, Jodsalz, angereichertes Brot, einige Milchprodukte.

**RDA:** RDA von 150 bis 200 µg/Tag.

**In Ihrem Multivitaminpräparat?** Die meisten Multivitamine – wie zum Beispiel 110 Prozent Tageswert im [fermentierten Multivitamin für Frauen](#)



[von Ancient Nutrition](#) und [fermentiertes Multivitamin für Frauen von Ancient Nutrition](#) – decken normalerweise den täglichen Jodbedarf.

## 7. Kalium

Hilft bei einem normalen Flüssigkeitshaushalt, Nervenübertragungen, Muskelkontraktionen und einem normalen Blutdruck.

**Nahrungsquellen:** Bananen, Süßkartoffeln, Spinat, Linsen, Orangensaft, die meisten Bohnen, Erbsen, Rüben, Trockenfrüchte wie Datteln, Kaffee.

**Empfohlene Tagesdosis:** 4.700 mg/Tag.

**In Ihrem Multivitaminpräparat?** Ja, die meisten Multivitamine decken in der Regel den Tagesbedarf an Jod.

## 8. Natrium

Natrium wird benötigt, um den Flüssigkeitshaushalt aufrechtzuerhalten und Kalium entgegenzuwirken, unterstützt die Nervenübertragung und hilft bei Muskelkontraktionen. Leistungssportler sollten beispielsweise auf ihre Natriumzufuhr achten und darauf achten, beim Training durch Schweiß verlorene Elektrolyte wieder aufzufüllen.

Viele Studien zeigen, dass es in der amerikanischen Ernährung weit verbreitet ist, am häufigsten in Form von Natriumchlorid, das einer Vielzahl von verpackten, konservierten, abgefüllten und gefrorenen Lebensmitteln und Getränken zugesetzt wird.

**Nahrungsquellen:** Meersalz, eingelegte/fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut und Gurken, Hüttenkäse und andere Käsesorten, Oliven, Konserven und Konserven, Sojasauce, Milch, Brot und unverarbeitetes Fleisch (in geringen

Mengen, da verarbeitete Lebensmittel das meiste zugesetzte Natrium enthalten). ).

**RDA:** Nicht mehr als 2.300 mg/Tag (sollte in Maßen konsumiert werden, um andere Mineralien auszugleichen)

**In Ihrem Multivitaminpräparat?** Nein, Natrium kommt in

Multivitaminpräparaten nicht vor, da es in der durchschnittlichen Ernährung sehr häufig vorkommt.

## 9. Phosphor

Phosphor ist das zweithäufigste Element im menschlichen Körper (nach Kalzium). Es macht etwa 0,5 Prozent des Körpers eines Säuglings und etwa 1 Prozent des Körpers eines Erwachsenen aus.

Phosphor ist wichtig für gesunde Knochen und Zähne; in jeder Zelle zu finden; Teil des Systems, das das Säure-Basen-Gleichgewicht aufrechterhält; unterstützt die Nervenfunktion und regt die Muskelkontraktion an. Es hilft uns, Nährstoffe aus der Nahrung, die wir essen, zu verwerten und unterstützt die Entgiftung.

Im Allgemeinen ist es nicht notwendig, Phosphor in Form von Nahrungsergänzungsmitteln einzunehmen, wenn man bedenkt, dass der durchschnittliche Mensch reichlich über die Nahrung zu sich nimmt.

**Nahrungsquellen:** Fleisch wie Rind, Fisch, Huhn, Truthahn, Milchprodukte, Samen wie Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Hülsenfrüchte wie Linsen.

**Empfohlene Tagesdosis:** 1.250 mg/Tag

**In Ihrem Multivitaminpräparat?** Nein, Phosphor kommt in

Multivitaminpräparaten nicht vor, da er in der durchschnittlichen Ernährung sehr häufig vorkommt.

## 10. Chlorid

Chlorid arbeitet mit Natrium zusammen, um den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen und unterstützt die Verdauung, indem es Magensäure produziert, die zur Aufrechterhaltung eines normalen pH-Werts erforderlich ist.

**Nahrungsquellen:** Speisesalz, Sojasauce, Algen, Oliven, Brot, Sellerie, Tomaten.

**RDA:** 3,1 g/Tag

**In Ihrem Multivitaminpräparat?** Nein, Chlorid kommt in

Multivitaminpräparaten nicht vor, da es in der durchschnittlichen Ernährung sehr häufig vorkommt.

## 11. Kupfer

Kupfer ist ein wichtiger Mineralstoff, da es sich positiv auf die Gesundheit unserer Knochen, Nerven und unseres Skelettsystems auswirkt. Es ist außerdem wichtig für die Produktion von Hämoglobin und roten Blutkörperchen und wird für die ordnungsgemäße Nutzung von Eisen und Sauerstoff in unserem Blut benötigt.

Wir müssen Nahrungsmittel mit hohem Kupfergehalt zu uns nehmen, da der Körper das Mineral nicht selbst herstellen kann und Kupfer häufig verbraucht, ohne es in ausreichenden Mengen speichern zu können.

Eine unzureichende Kupferversorgung kann die Funktion der roten Blutkörperchen und die Sauerstoffversorgung unseres Körpergewebes beeinträchtigen. Ein Kupfermangel tritt häufiger in unterernährten Bevölkerungsgruppen auf, in denen die Menschen nicht genügend Kalorien zu sich nehmen und nicht in der Lage sind, ausreichend kupferreiche Lebensmittel in ihre Ernährung aufzunehmen.

In der typischen amerikanischen Ernährung erreichen oder übertreffen wir den empfohlenen Tagesbedarf an Kupfer.

**Nahrungsquellen:** Schalentiere, Innereien, Spirulina, Pilze, dunkle Schokolade, Blattgemüse, Nüsse, Samen, Weizenkleie.

**RDA:** 900 µg/Tag

**In Ihrem Multivitaminpräparat?** Nein, Kupfer kommt in Multivitaminpräparaten nicht vor, da es in der durchschnittlichen Ernährung sehr häufig vorkommt.

## 12. Mangan

Mangan ist ein wichtiges Spurenelement, das für viele lebenswichtige Funktionen benötigt wird, darunter die Nährstoffaufnahme, die Produktion von Verdauungsenzymen, die Knochenentwicklung und eine gesunde, normale Abwehr des Immunsystems.

Dieser essentielle Nährstoff arbeitet eng mit anderen Mineralien, einschließlich Eisen, zusammen. Mangan ist wichtig für normales Wachstum und Entwicklung und spielt eine wichtige Rolle bei der Synthese von Nährstoffen wie Cholesterin, Kohlenhydraten und Proteinen.

Auch wenn der Verzehr dieser Lebensmittel relativ einfach und kostengünstig ist, essen viele Menschen nicht genügend manganreiche Lebensmittel, was höchstwahrscheinlich darauf zurückzuführen ist, dass raffiniertes Getreide häufiger verzehrt wird als Vollkornprodukte.

**Nahrungsquellen:** Vollkornprodukte, Schalentiere, Nüsse, Sojabohnen und andere Hülsenfrüchte, Reis, Blattgemüse, Kaffee, Tee.

**RDA:** 1,8 mg/Tag für erwachsene Frauen und 2,3 mg/Tag für erwachsene Männer

**In Ihrem Multivitaminpräparat?** Nein. Da ein Manganmangel selten ist, kommt er in Multivitaminpräparaten nicht vor.

### 13. Schwefel

Schwefel erfüllt viele Funktionen im menschlichen Körper, einschließlich der Förderung einer gesunden Reaktion auf oxidativen Stress, hilft bei der Synthese von Antioxidantien, baut DNA auf, hält den Stickstoffhaushalt aufrecht und unterstützt ein gesundes Immunsystem.

Derzeit gibt es keine empfohlenen täglichen Zufuhrmengen (offizielle Richtlinien) für Schwefel. Eine Studie ergab, dass Menschen im Durchschnitt etwa 950 Milligramm Schwefel pro Tag über die Ernährung zu sich nahmen, die eine Vielzahl von Lebensmitteln enthielt, insbesondere grünes Gemüse, Zwiebeln, Knoblauch und proteinhaltige Lebensmittel.

**Nahrungsquellen:** Proteinreiche Lebensmittel, darunter Fleisch wie Rindfleisch, Geflügel, Fisch, Sojabohnen, schwarze Bohnen und Kidneybohnen, Eier, Milch, Nüsse.

**RDA:** N/A

**In Ihrem Multivitaminpräparat?** Nein, Schwefel kommt in

Multivitaminpräparaten nicht vor, da er in der durchschnittlichen Ernährung sehr häufig vorkommt.

**Die meisten Mineralien sind auch in unserem WATEC Pitcher Wasserfilter.**