



InflammaCare

Nährstoffe

28. Februar
2024

Mikronährstoffe

Vitamine und Mineralstoffe sind lebensnotwendig

Sie spielen entscheidende Rollen bei verschiedenen Prozesse im Körper zuständig und sind für das reibungslose Funktionieren unerlässlich.

Ein Mangel an essentiellen Vitaminen oder Mineralstoffen kann zu verschiedenen Krankheiten und gesundheitlichen Problemen führen.

Vitamine

Energieproduktion: B-Vitamine sind entscheidend für den Energiestoffwechsel.

Immunsystem: Vitamin C und D tragen zur Funktion des Immunsystems bei.

Zellwachstum und -reparatur: Vitamin A ist wichtig für das Zellwachstum und die Sehfähigkeit.

Blutgerinnung: Vitamin K spielt eine Rolle bei der Blutgerinnung.



BELANDA 

Kohlenhydrate

Ballaststoffe

Eiweiß

Fettsäuren

Antioxidantien

Mineralstoffe

Knochengesundheit: Kalzium, Phosphor und Vitamin D sind wichtig für die Knochengesundheit.

Elektrolythaushalt: Natrium, Kalium und Chlorid sind entscheidend für den Elektrolythaushalt und die Nervenfunktion.

Sauerstofftransport: Eisen ist ein Bestandteil von Hämoglobin, das Sauerstoff im Blut transportiert.

Nervensystem: Magnesium ist wichtig für die Funktion des Nervensystems und die Muskelkontraktion.

Vitamine

Vitamin A (Retinol):

- Funktion: Sehkraft, Hautgesundheit, Immunsystem.
- Quellen: Karotten, Süßkartoffeln.

Vitamin B1 (Thiamin):

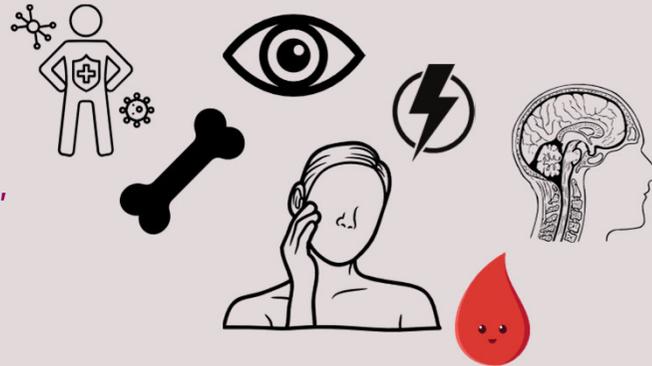
- Funktion: Energiestoffwechsel, Nervensystem.
- Quellen: Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte.

Vitamin B2 (Riboflavin):

- Funktion: Energiestoffwechsel, Hautgesundheit.
- Quellen: Milchprodukte, Eier, Mandeln.

Vitamin B3 (Niacin):

- Funktion: Energiestoffwechsel, Hautgesundheit.
- Quellen: Fleisch, Fisch, Nüsse.



Vitamin B5 (Pantothensäure):

- Funktion: Energiestoffwechsel, Hautgesundheit.
- Quellen: Fleisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte.

Vitamin B6 (Pyridoxin):

- Funktion: Eiweißstoffwechsel, Nervensystem.
- Quellen: Geflügel, Fisch, Bananen.

Vitamin B7 (Biotin):

- Funktion: Haut, Haare, Nägel.
- Quellen: Eigelb, Nüsse, Haferflocken.

Vitamin B9 (Folsäure):

- Funktion: Zellteilung, Blutbildung.
- Quellen: Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Avocado.

Vitamin B12 (Cobalamin):

- Funktion: Blutbildung, Nervensystem.
- Quellen: Fleisch, Fisch, Milchprodukte.

Vitamin C (Ascorbinsäure):

- Funktion: Immunsystem, Hautgesundheit, Antioxidans.
- Quellen: Zitrusfrüchte, Paprika, Erdbeeren.

Vitamin D (Calciferol):

- Funktion: Knochengesundheit, Immunsystem.
- Quellen: Sonnenlicht, Fisch, Ei.

Vitamin E (Tocopherol):

- Funktion: Antioxidans, Hautgesundheit.
- Quellen: Nüsse, Samen, Pflanzenöle.

Vitamin K (Phyllochinon):

- Funktion: Blutgerinnung, Knochengesundheit.
- Quellen: Grünes Gemüse, Kohl, Brokkoli.

Mineralstoffe

Calcium:

- Funktion: Knochengesundheit, Muskelfunktion.
- Quellen: Milchprodukte, grünes Blattgemüse.
- Einnahme: Mit Vitamin D für bessere

Aufnahme.

Eisen:

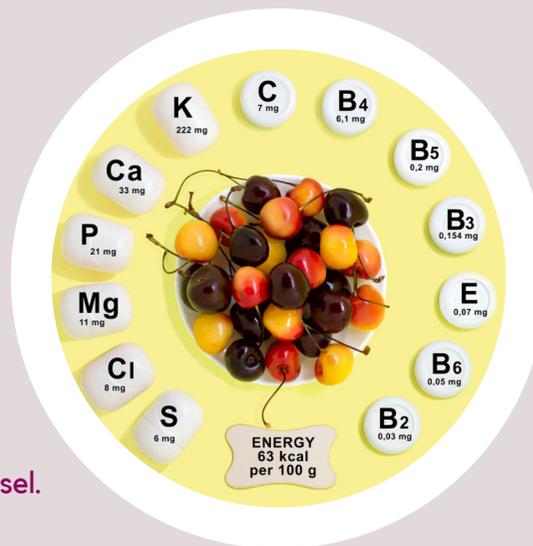
- Funktion: Sauerstofftransport, Energiestoffwechsel.
- Quellen: Fleisch, Hülsenfrüchte, Nüsse.
- Einnahme: Mit Vitamin C für bessere

Aufnahme.

Magnesium:

- Funktion: Muskelfunktion, Energiestoffwechsel.
- Quellen: Nüsse, Vollkornprodukte, grünes Gemüse.
- Einnahme: Verteilt über den Tag für optimale

Aufnahme.



Kalium:

- Funktion: Elektrolytgleichgewicht, Herzgesundheit.
- Quellen: Bananen, Kartoffeln, Spinat.
- Einnahme: Durch ausgewogene Ernährung.

Zink:

- Funktion: Immunsystem, Wundheilung.
- Quellen: Fleisch, Nüsse, Samen.
- Einnahme: In Maßen, da Überdosierung vermieden werden sollte.

Wie viel pro Tag?

Vitamine

Vitamin A:

- RTZ: 700 Mikrogramm (mcg) pro Tag.

Vitamin B-Komplex (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12):

- Je nach Vitamin variiert die RTZ; im Allgemeinen im Bereich von 1-2 mg pro Tag.

Vitamin C:

- RTZ: 75 mg pro Tag für Frauen.

Vitamin D:

- RTZ: 600 Internationale Einheiten (IE) pro Tag bis zum 70. Lebensjahr, danach 800 IE pro Tag.

Vitamin E:

- RTZ: 15 mg (22.4 IU) pro Tag.

Vitamin K:

- RTZ: 90 mcg pro Tag.

Mineralien

Calcium:

- RTZ: 1000 mg pro Tag für Frauen im Alter von 19-50 Jahren, 1200 mg pro Tag für Frauen über 50.

Eisen:

- RTZ: 18 mg pro Tag für Frauen im Alter von 19-50 Jahren, 8 mg pro Tag für Frauen über 50.

Magnesium:

- RTZ: 310-320 mg pro Tag für Frauen im Alter von 19-30 Jahren, 320-360 mg pro Tag für Frauen über 30.

Kalium:

- RTZ: 2600-2800 mg pro Tag.

Zink:

- RTZ: 8 mg pro Tag.

Einige Nährstoffe können in ihrer Absorption oder Wirkung beeinflusst werden, wenn sie gemeinsam eingenommen werden.

Calcium und Eisen:

- Calcium kann die Aufnahme von Eisen hemmen.

Calcium und Magnesium:

- Hohe Calciumzufuhr kann die Absorption von Magnesium beeinträchtigen.

Eisen und Kaffee/Tee:

- Kaffee und Tee können die Aufnahme von Eisen hemmen.

Vitamin C und Kupfer:

- Hohe Dosen von Vitamin C können die Aufnahme von Kupfer reduzieren.

Einige Nährstoffe werden besser aufgenommen, wenn sie zusammen eingenommen werden.

Vitamin D und Calcium:

- Vitamin D fördert die Aufnahme von Calcium im Darm.

Eisen und Vitamin C:

- Vitamin C erhöht die Absorption von nicht-hämischen Eisen (pflanzlichen Ursprungs) im Darm.

Folsäure und Vitamin B12:

- Folsäure und Vitamin B12 arbeiten zusammen, insbesondere im Zusammenhang mit der Blutbildung.

Beta-Carotin und Fett:

- Beta-Carotin, eine Vorstufe von Vitamin A, wird in Kombination mit Fett besser absorbiert. Daher ist es hilfreich, beta-carotinhaltige Lebensmittel mit einer Fettquelle zu kombinieren.

Magnesium und Vitamin D:

- Magnesium unterstützt die Aktivierung von Vitamin D im Körper, was wichtig für die Calciumaufnahme ist.

... einfacher zu merken

Fettlösliche Vitamine (A, D, E, K)

... immer mit Fett / Öle einnehmen

Diese Vitamine werden besser in Verbindung mit Fetten aufgenommen. Sie benötigen Gallensäuren und Fett für eine effiziente Absorption im Darm.

z. B. Karotten immer mit Olivenöl anrichten



Wasserlösliche Vitamine (B-Vitamine und Vitamin C)

... sie werden im Darm gut absorbiert und benötigen keine speziellen Verdauungsfaktoren wie Fette oder Gallensäuren.

Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel ergänzen die Ernährung und liefern Nährstoffe, die möglicherweise durch normale Ernährung allein nicht ausreichend aufgenommen werden.

Formen: Tabletten, Kapseln, Pulver, Flüssigkeiten, Riegel.

Zweck: Versorgung mit spezifischen Vitaminen, Mineralstoffen, Aminosäuren, Fettsäuren usw., um eine ausgewogene Ernährung zu unterstützen.

Gründe für den Einsatz:

- Spezielle Ernährungsbedürfnisse.
- Mangelerscheinungen.
- Erkrankungen.
- Sportliche Aktivitäten.



Welche Nahrungsergänzungsmittel sollten supplementiert werden?

Vitamin D:

- Menschen mit begrenzter Sonnenexposition, besonders in den Wintermonaten.
- Personen mit einem höheren Risiko für einen Vitamin-D-Mangel.

Vitamin B12:

- Veganer und Vegetarier, da Vitamin B12 hauptsächlich in tierischen Produkten vorkommt.
- Menschen über 50 Jahre, da die Absorption von B12 im Alter abnehmen kann.

Calcium:

- Menschen mit einer unzureichenden Calciumzufuhr, insbesondere Frauen in der postmenopausalen Phase.
- Personen, die keine Milchprodukte konsumieren.

Omega-3-Fettsäuren:

- Personen, die wenig Fisch oder andere Omega-3-reiche Lebensmittel essen.
- Menschen mit Herz-Kreislauf-Risikofaktoren.

Magnesium:

- Personen mit einer unzureichenden Magnesiumaufnahme durch die Ernährung.
- Stress kann den Magnesiumspiegel im Körper beeinflussen.



Nährstoffräuber

Alkohol:

- Kann die Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen beeinträchtigen, insbesondere von B-Vitaminen, Vitamin C, Calcium, Magnesium und Zink.

Koffein:

- Kann die Absorption von Calcium, Eisen, und anderen Mineralstoffen beeinträchtigen.

Zucker und raffinierte Kohlenhydrate:

- Hoher Zuckerkonsum kann die Aufnahme von wichtigen Mineralstoffen wie Magnesium, Calcium und Zink beeinträchtigen.

Medikamente:

- Einige Medikamente, wie bestimmte Antibiotika, Diuretika, und Antazida, können die Aufnahme oder den Verlust von Nährstoffen beeinflussen.

Rauchen:

- Rauchen kann den Bedarf an Vitamin C erhöhen und beeinträchtigt die Sauerstoffversorgung des Gewebes.



Stress:

- Chronischer Stress kann den Bedarf an bestimmten Nährstoffen erhöhen und die Nährstoffverwertung beeinträchtigen.

Ungesunde Ernährungsgewohnheiten:

- Eine unausgewogene Ernährung mit wenig Vielfalt kann zu Mangelerscheinungen führen und die Nährstoffaufnahme beeinträchtigen.

Umweltgifte:

- Toxine in der Umwelt, wie Schwermetalle oder Pestizide, können die Nährstoffverwertung beeinträchtigen.