



Mineralstoff	Wichtig für	Mangelsymptome	Vorkommen 100g	Bedarf
<b>Chrom</b>	Fettsynthese Blutzuckerspiegel Kohlenhydratstoffwechsel	Konzentrationsschwäche Herzkrankheiten Stoffwechselstörungen Diabetes	Paranüsse 100µg Gouda 95µg Weizenvollkorn 49µg Mais 32µg Weiße Bohnen 20µg	150 – 250 µg
<b>Cobalt</b>	Stoffwechsel Bestandteil B12 Zell- & Blutbildung	Direkter Zusammenhang zu B12-Mangel	Siehe B12	0,2 – 0,4 µg
<b>Eisen</b>	Zellbildung Sauerstofftransport Hämoglobin Blutbildung Stoffwechsel	Müdigkeit Blutarmut Haarausfall Depressionen Frieren Infektanfälligkeit	Blutwurst 29mg Schweineleber 18mg Kürbiskerne 12mg Linsen 8mg Haferflocken 5mg Vollkornnudeln 4mg	10 – 20 mg
<b>Jod</b>	Schilddrüse Stoffwechsel Körpertemperatur Zellwachstum	Gewichtszunahme Müdigkeit Kropf / Struma Trockene Haut Haarausfall	Kabeljau 155µg Lachs 34µg Brokkoli 15µg Erdnüsse 14µg Eier 10µg	Minimum 200 µg
<b>Kupfer</b>	Energiegewinnung Zellatmung Eisenaufnahme Haut & Haare	Pigmentstörungen Blässe Müdigkeit Blutarmut Infektanfälligkeit	Cashews 3700µg Schweineleber 1300µg Emmentaler 1170µg Haferflocken 530µg Artischocken 320µg	1 – 3 mg
<b>Mangan</b>	Enzyme Energiesynthese Bindegewebe	Immunschwäche Blutgerinnungsstörungen Pigmentverlust	Haferflocken 4500µg Vollkornmehl 3000µg Grünkohl 550µg Knoblauch 460µg	2 – 5 mg
<b>Molybdän</b>	Enzyme DNS Zähne Harnstoffwechsel	Magen-Darm-Erkrankungen Juckreiz Nachtblindheit	Rotkohl 127µg Knoblauch 70µg Hafer 70µg Erdnüsse 43µg Hähnchen 40µg	50 – 100 µg
<b>Selen</b>	Hormone Immunsystem Antioxidanz	Fleckige Nägel Haarausfall Unfruchtbarkeit Schilddrüsenprobleme	Paranüsse 100µg Thunfisch 82µg Eier 20µg Rosenkohl 18µg	70 – 200 µg
<b>Silizium</b>	Knorpel Knochen Haare Bindegewebe	Brüchige Nägel Haarausfall vorzeitige Hautalterung Juckreiz	Hafer 40mg Kartoffeln 6mg Erdnüsse 5mg Eier 3mg	10 – 40 mg
<b>Zink</b>	Zellwachstum Immunsystem Wundheilung Blutzuckerspiegel	Darmerkrankungen Haarausfall Infektanfälligkeit Hautveränderungen	Kürbiskerne 7mg Leber 6mg Rindfleisch 5mg Haferflocken 4mg	10 – 20 mg