

Allgemeine Informationen zu Mineralstoffen

Was ist ein Mineralstoff?

Mineralstoffe sind anorganische Substanzen, die der menschliche Körper nicht selber herstellen kann und sie deshalb mit der Nahrung aufnehmen muss. Diese werden für lebenswichtige Funktionen benötigt.

Allgemeine Informationen zu Mineralstoffen

Einteilung der Mineralstoffe

Mengenelemente (Bedarf > 50 mg/Tag)	Spurenelemente (Bedarf < 50 mg/Tag)	
Natrium	Eisen	Chrom*
Kalium	Zink	Molybdän*
Chlorid*	Jod	Fluorid
Calcium	Selen	Kupfer
Phosphor	Mangan*	etc.
Magnesium		

* Zu diesen Mineralstoffen bestehen keine Präsentationen. Sie sind hier jedoch der Vollständigkeit halber aufgeführt.

Allgemeine Informationen zu Mineralstoffen

Vorkommen von Mineralstoffen

Jedes Lebensmittel enthält von Natur aus ein charakteristisches Spektrum an Mineralstoffen. Je weniger verarbeitet ein Lebensmittel ist, umso höher sein Mineralstoffgehalt. Mineralstoffe können Lebensmitteln auch zugesetzt werden (so genannte angereicherte Nahrungsmittel).

Allgemeine Informationen zu Mineralstoffen

Gewinnung von Mineralstoffen

- Gewinnung mit Hilfe von Mikroorganismen (z.B. Hefen).
- Gewinnung aus pflanzlichen und tierischen Rohstoffen.
- Gewinnung aus anorganischen Substanzen (z.B. Gesteinen).

Wichtig

Mineralstoffe können im Gegensatz zu Vitaminen nicht synthetisch hergestellt werden.

Allgemeine Informationen zu Mineralstoffen

Mineralstoffverluste

Im Gegensatz zu den Vitaminen sind die meisten Mineralstoffe kaum empfindlich gegenüber Hitze, Licht und Sauerstoff. Sie können aber durch Wasser (während des Rüstens, Waschens und Kochens) ausgelaugt werden.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen. sge-ssn.ch