

Ernährung-Mikronährstoffe-Tabellen

Name	Aufgabe	Vorkommen	Wasserlöslich	Fettlöslich
Vitamin B1 (Thiamin)	Energielieferant, Nervensystem, Verdauung, Gehirn	Vollkornprodukte, Haferflocken, Erbsen, Linsen, Kartoffeln, Walnüsse	X	
Vitamin B2 (Riboflavin)	Stoffwechsel, hilft bei der Atmung	Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Vollkorn, Brokkoli, Grünkohl, Hefe	X	
Vitamin B3 (Niacin)	Haut, Energielieferant, Stoffwechsel	Geflügel, Fleisch (Rind, Wild) Fisch, Eier, Milchprodukte	X	
Vitamin B5 (Pantothensäure)	Energielieferant, Gehirn, Stoffwechsel	Cornflakes, Äpfel, Bananen, Reis, Lachs, Haferflocken, Vollkornbrotprodukte	X	
Vitamin B6 (Pyridoxin)	Nerven, Abwehrkräfte, Stoffwechsel, Gehirn	Geflügel, Banane, Tomaten, Spinat, Feldsalat, Kohlgemüse, Hülsenfrüchte	X	
Vitamin B7 (H) (Biotin)	Haut, Haare, Nägel	Eier, Tomaten, Haferflocken, Pilzen, Nüssen, Erbsen, Nieren, Linsen	X	
Vitamin B9 (Folsäure)	Blutbildung, Immunsystem, Gehirn	Sojabohnen, Vollkornprodukte, Salat, Spargel, Kohl, Eier	X	
Vitamin B12 (Cobalamin)	Energielieferant, Nervensystem, Blutbildung, Gehirn	Käse, Hering, Forelle, Sauerkraut, Eier, Milchprodukte	X	
Vitamin A (Retinol)	Augen, Haut, Hormone	Karotten, Kichererbsen, Bohnen weiß, zucchini, Paprika, Äpfel	X	
Vitamin C (Ascorbinsäure)	Immunsystem, Stress Senkung, Schützt Gefäße	Zitronen, Brennnessel, Petersilie, Bärlauch, Erdbeeren		X
Vitamin D3 (Cholecalciferol)	Darm, Knochen und Zähne, Muskulatur, Immun- und Hormonsystem	Leber, Sprossen, Steinpilze, Süßkartoffeln, Milch, Eier		X
Vitamin E (Tocopherol)	Zellschutz	Makrele, Hirse, Vollkorn, Wirsing, Möhren, Kopfsalat, Kirschen		X
Vitamin K (Phyllochinon)	Blutgerinnung, Stoffwechsel, Knochen	Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl, Apfelsinen, Birne, Avocado		X



Name	Aufgabe	Vorkommen	Spurenelement	Mineralstoff
Kupfer	Immunsystem, Nerven, Zellen, Energielieferant, Harmonisiert mit Eisen gut	Leber, grünes Blattgemüse, Buchweizen, Pilze, Nüsse, Erbsen	X	
Eisen	Gehirn, Energielieferant,, Blut, Sauerstoff, Immunsystem, Konzertration	Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkorngetreide, grünes Blattgemüse, Datteln	X	
Jod	Schilddrüsenhormone, Energielieferant,	Kochsalz mit Jod, Champignons, Meeresalgen, Seefisch	X	
Fluor	Knochen, Zahngesundheit	Seefisch, Mineralwasser, Speisesalz, Nüsse, Zahnpasten	X	
Zink	Gehirn, Stoffwechsel, Knochen, Immunsystem, Hormone, Haare und Nägel	Roggen, Hülsenfrüchte, Nüsse, Reis, Eier, Pilze, Spinat, Brokkoli, Hefe	X	
Mangan	Energielieferant, Stoffwechsel, Bindegewebe, Knochen, Zellschutz gegen Stress	Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Haferflocken, Beeren, Reis	X	
Molybdän	Stoffwechsel, Aminosäuren, Enzyme	Mineralwasser, Eier, Hülsenfrüchte, Soja, Bohnen, Kohl, Naturreis	X	
Selen	Zellschutz, Haut, Nägel, Schilddrüse, Energielieferant	Fisch, Fleisch, Soja, Vollkorn, Eier, Paranüsse, Champignons, Reis	X	
Chrom	Blutzuckerspiegel, Stoffwechsel,	Aal, Mais, Bohnen weiß, Heidelbeeren, Mandeln, Eier Kartoffeln	X	
Calcium	Knochen, Muskeln, Hormone, Zellen	Soja, Joghurt, Milch, Sesam, Eier, Fenchel, Grünkohl, Brokkoli		X
Kalium	Zellkommunikation, Darm, Blutdruck (Partner Calcium), Proteinsynthese	Müsli, Gerste, Speisekleie, Linsen, Makrele, Feldsalat, Kartoffeln, Nüsse		X
Magnesium	Muskeln, Zellen, Blut, Hormone, Energiegewinnung	Mais, Vollkorn, Banane, Apfel, Spinat, Beeren		X
Natrium	Energielieferant, Stoffwechsel, Enzyme, Hormone	Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl, Apfelsinen, Birne, Avocado		X
Phosphor	Zellen, Energielieferant, Sauerstoff	Käse, Hirse, Grünkern, Linsen, Rote Beete, Kartoffeln, Reis, Fleisch		X