

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
Schwarztorstrasse 87 | Postfach | CH-3001 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition SSN
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

 **nutrinfo**® | Info-Service für Ernährungsfragen
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-d@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc**® | Ernährungstest
nutricalc.ch

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. sge-ssn.ch