

Allgemeine Informationen zu Mineralstoffen

Was ist ein Mineralstoff?

Mineralstoffe sind anorganische Substanzen. Im Folgenden wird ausschliesslich auf die essentiellen Mineralstoffe eingegangen. Diese werden vom menschlichen Körper 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.

Vorkommen von Mineralstoffen

Jedes Nahrungsmittel enthält von Natur aus ein charakteristisches Spektrum an Mineralstoffen. Je weniger verarbeitet ein Nahrungsmittel, umso höher sein Mineralstoffgehalt. Mineralstoffe können Nahrungsmitteln 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 8333 | CH-3001 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

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

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

 **nutricalc** | Ernährungstest
www.nutricalc.ch

 **shop sge** | T +41 58 268 14 14 | F +41 58 268 14 15
www.sge-ssn.ch/shop

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. 