



PETA Deutschland e.V. · Benzstr. 1 · D-70839 Gerlingen
 Tel +49 (0)7156-178-280 · Fax +49 (0)7156-178-2810 · info@peta.de · www.peta.de
 URL: <http://www.peta.de/web/mineralstoffe.4610.html> · Druckdatum: 28.06.2011

Mineralstoffe und Spurenelemente: Bedarf & Vorkommen

Ernährungswissen für Vegetarier & Veganer

Die Zufuhrempfehlungen stammen aus den DACH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr und beziehen sich hierbei auf Erwachsene zwischen 25 und 50 Jahren. Bitte beachten Sie, dass Kinder, Schwangere, Stillende oder alte Menschen abweichende Empfehlungen haben können.

Calcium

Zufuhrempfehlung: 1000 mg/Tag

Vorkommen: Ölsamen und Nüsse (Sesam, Mandeln, Haselnüsse), dunkelgrünes Gemüse (Grünkohl, Spinat, Broccoli), Trockenfrüchte, diverse Mineralwässer oder z.B. in 220 g Kerbel, 330 g Sojabohnen, 880 g Mangold, Fenchel oder Spinat

Phosphor

Zufuhrempfehlung: 700 mg Phosphor/Tag

Vorkommen: in proteinreichen Lebensmitteln, Ölsamen, Nüssen, Vollgetreide oder z.B. in 140 g weißen getrockneten Bohnen, 75 g Weizenkeimen oder 150 g Linsen



Bild: Rolf Handke / Pixelio.de

Magnesium

Zufuhrempfehlung: Männer 350 mg/Tag; Frauen 300 mg/Tag

Vorkommen: Vollgetreide, Hülsenfrüchte, Ölsamen, Nüsse, diverses Gemüse (Fenchel, Kohlrabi) oder z.B. in 500 g Spinat, 200 g Bohnen, 250 g Haferflocken, 150 g Weizenkleie, 75 g Sonnenblumenkerne

Schwefel

Zufuhrempfehlung: gibt es nicht; Mangelerscheinungen sind nicht bekannt.

Vorkommen: proteinreiche Lebensmittel, wie Nüsse oder Hülsenfrüchte

Natrium

Zufuhrempfehlung: 550 mg/Tag (1,5 g Kochsalz/Tag)

Vorkommen: Kochsalz, v.a. in verarbeiteten Lebensmitteln; oft ist die Aufnahme zu hoch

Kalium

Zufuhrempfehlung: 2000 mg/Tag

Vorkommen: Hülsenfrüchte, Ölsamen, Nüsse, Gemüse, Obst, Vollgetreide oder z.B. in 400 g Pilzen, 300 g Spinat, 500 g Gemüse, 150 g getrockneten Bohnen oder 150 g Weizenkleie

Eisen

Zufuhrempfehlung: Männer 10 mg/Tag; Frauen 15 mg/Tag

Vorkommen: pflanzliche Lebensmittel (Resorptionsrate von 1-10%): Hülsenfrüchte, Ölsamen wie Sesam, Nüsse, Vollgetreide, verschiedene Gemüsearten, wie Spinat, Fenchel, Mangold, Feldsalat oder z.B. in 400 g Spinat, 200 g Weizenkleie, 200 g Hülsenfrüchten

Jod

Zufuhrempfehlung: 200 µg/Tag

Vorkommen: Meeresalge, jodiertes Kochsalz, geringe Gehalte in Champignons, Broccoli, Grünkohl oder z.B. in 1 kg Spinat

Fluor

Zufuhrempfehlung: Männer 3,8 mg/Tag; Frauen 3,1 mg/Tag einschließlich Nahrung, Trinkwasser und Supplemente

Vorkommen: Walnüsse, Sojabohnen, diverse Mineralwässer, schwarzer Tee; auch in fluoridierter Zahnpasta oder fluoridiertem Speisesalz

Selen

Zufuhrempfehlung: 30-70 µg/Tag

Vorkommen: proteinreiche Lebensmittel, wie Paranüsse, Hülsenfrüchte, Getreide, Steinpilz, Rosenkohl; Mangelerscheinungen sind beim Menschen bisher nicht aufgetreten; Es können jedoch toxische Wirkungen bei Selen-Substitution beobachtet werden.

Zink

Zufuhrempfehlung: Männer 10 mg/Tag; Frauen 7 mg /Tag

Vorkommen: Vollgetreide, Hülsenfrüchte, Ölsamen, Nüsse oder z.B. in 150 g Haferflocken, 30 g Roggenkeimen, 130 g Nüssen

Kupfer

Zufuhrempfehlung: 1,0-1,5 mg/Tag

Vorkommen: Nüsse, Hülsenfrüchte, Vollgetreide oder z.B. in 125 g Roggenvollkornbrot, 75 g Pilzen, 25 g Kakaopulver, 50 g Schokolade, 25 g Nüssen oder 25 g Bierhefe

Mangan

Zufuhrempfehlung: 2,0-5,0 mg/Tag

Vorkommen: Vollgetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Gemüse, wie Pastinak, Grünkohl, Spinat, schwarzer Tee oder z.B. in 100 g Getreide, 300 g Reis, 50 g Haferflocken

Molybdän

Zufuhrempfehlung: 50-100 µg/Tag

Vorkommen: Hülsenfrüchte, Getreide oder z.B. in 125 g Gemüse, 175 g Kartoffeln, Nudeln, Reis, 40 g Hülsenfrüchten, 25 g Weizenkeimen

Chrom

Zufuhrempfehlung: 30-100 µg/Tag

Vorkommen: Vollgetreide oder z.B. in 400 g Gemüse oder Obst, 200 g Vollkornbrot, 500 g weißen Bohnen oder 80 g Weizenkeimen

Vanadium

Zufuhrempfehlung: keine Bedarfsangabe; Zufuhr wird auf 15-30 µg/Tag geschätzt

Vorkommen: z.B. in 200 g Nüssen, 80 g Hülsenfrüchten, 500 g Gemüse oder Obst

Zinn

Zufuhrempfehlung: keine Mangelsymptome bekannt; Aufnahme liegt ca. bei 2-4 mg/Tag

Vorkommen: weit verbreitet in Lebensmitteln oder durch Herauslösen aus nicht lackierten Doseninnenwänden

Nickel

Zufuhrempfehlung: keine Mangelerscheinungen bekannt; Bedarf geschätzt auf 50 µg/Tag; tatsächliche Aufnahme übersteigt bedarf wesentlich

Vorkommen: z.B. in 5 g Kakao, 30 g Nüssen, 20 g Schokolade, 300 g Gemüse und Obst, 100 g Getreide oder 7 g Teeblättern

Quellen:

Biesalski, H.K.; Grimm, P. (2004): Taschenatlas der Ernährung. 3. erweiterte und aktualisierte Auflage. Stuttgart: Thieme Verlag.

Leitzmann, Prof. Dr. C.; Keller, Dr. M. (2010): Vegetarische Ernährung. 2. Auflage. Stuttgart: Ulmer.

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE). 1. Auflage 2001. Frankfurt: Umschau-Braus Verlag.