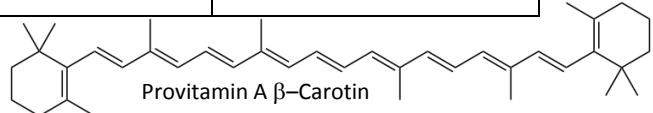


Vitamine

...sind unerlässliche Substanzen für den menschlichen Organismus. Den Großteil können wir aber nicht synthetisch herstellen. Die Lebensmittel sind die wichtigsten Quellen für die Vitamine. Einige von ihnen werden in Form von Vorstufen (Provitaminen) mit der Nahrung aufgenommen, die der Körper in Vitamine umwandelt. Das Fehlen von Vitaminen kann schwere Mangelkrankungen wie Skorbut, Pellagra oder Beri-Beri bewirken, wie die Wissenschaft nach langem Studium gezeigt hat.

Vitamin, wasserlösliches(W) oder fettlösliches(F) Vitamin, Vorkommen, wichtig für...			
Vitamin	Quellen	Wichtig für	Manglerscheinungen
(W) Vitamin C aus	Früchten u. Gemüse	zur Stärkung des Immunsystems, gg. Ermüdung, schlechte Wundheilung,	Zahnkaries, Skorbut, Anämie, Blutungen

Wichtige Mineralien



...sind **anorganische Substanzen**, die – wie die Vitamine – dem Körper über die Nahrung zugeführt werden müssen. Sie sind **an** den (komplizierten) **Stoffwechselprozessen** im Körper beteiligt. Ihr Aufgabenbereich umfasst **Aufbau und Erhalt von Skelett und Zähnen**, das Funktionieren von Nerven und den **Wasser-haushalt**. Zudem sind sie Bestandteil von Hormonen und Enzymen.

	Bedeutung, Aufgaben	Quellen / Vorkommen
Natrium (Na)	Beteiligt an der Resorption von Zuckern und Aminosäuren, beeinflusst den Zellstoffwechsel und Wasserhaushalt	
Kalium (K)		Bananen, Aprikosen, Pflaumen, Kartoffeln, Rosenkohl, Milch
Calcium (Ca)	Aufbau von Knochen und Zähnen, beteiligt an der Blutgerinnung, wichtig für die Herzfunktion	
	Zusammen mit Calcium am Aufbau von Knochen und Zähnen beteiligt.	Milch, Milchprodukte, Vollkornprodukte
Magnesium (Mg)	Wichtig z.B. für Herz und Muskeln, Aktivator verschiedener Enzyme	Vollkornprodukte, Fisch, Spinat, Bananen
Eisen (Fe)		Vollkornprodukte, Spinat, Grünkohl, Leber, Fleisch
Jod (J)	Bestandteil der Schilddrüsenhormone	
Fluor (F)	Erhöht die Stabilität von Knochen und Zähnen	Schwarzer Tee, Trinkwasser, Fisch
Kupfer (Cu)	An der Bildung roter Blutkörperchen beteiligt, Bestandteil von Enzymen	
Zink (Zn)		

*Fülle die Lücken ...