

## Übersicht Mineralstoffe

Mineralstoffe	Tagesbedarf für Erwachsene (25 – 65 Jahre)	Vorkommen in Lebensmittel	Wirkungsweise	Tages-Obergrenze (EFSA*)
<b>Calcium (Ca)</b>	1000 mg	Milch und Milchprodukte, grüne Gemüse, Sardinen, Mineralwasser	Baustein von Knochen und Zähnen, Stabilisierung von Zellmembranen, Reizübertragung im Nervensystem, Muskelkontraktion Blutgerinnung	2500 mg
<b>Kalium (K)</b>	2000 mg	Kartoffel, Gemüse, Fleisch, Fisch, Banane, Trockenfrüchte, Nüsse, Kerne, Schokolade	Elektrolythomöostase, Wachstum der Zellmasse	Keine Angabe
<b>Magnesium (Mg)</b>	♂: 350mg ♀: 300mg	Vollkornprodukte, Sojabohnen, Leber, Geflügel, Fisch, Milchprodukte, Kartoffel, Gemüse, Beerenobst	Enzymaktivator im Energiestoffwechsel, Reizübertragung, Muskelkontraktion	250 mg
<b>Natrium (Na)</b>	550mg	Kochsalz, Käse, Wurst, Brot, Fertigprodukte, Mineralwässer	Regulation des osmotischen Druckes, Wasserhaushalt, Aufrechterhaltung des Säuren-Basen-Gleichgewichtes, Verdauungssäfte	Keine Angabe
<b>Phosphor (P)</b>	700 mg	Milch und Milchprodukte, Hefe, Leber, Eier, Fleisch, Phosphathaltige Zusatzstoffe	Knochen- und Zahnaufbau, Energiestoffwechsel Säure-Basen-Haushalt	keine Angabe

\*European Food Safety Authority (EFSA)

Quelle: D-A-CH, Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 1. Ausgabe 2015

Stand: März 2016