

## Übersicht Spurenelemente

Spurenelement	Tagesbedarf Erwachsene (25 – 65 Jahre)	Vorkommen in Lebensmitteln	Wirkungsweise	Tagesobergrenze (EFSA*)
<b>Eisen (Fe)</b>	♂: 10mg ♀: 10-15mg	Fleisch, Innereien, Fisch, Eigelb, Vollkornprodukte, Quinoa, Amaranth, grüne Gemüse, Kerne, Nüsse	Sauerstofftransport in Blut, Muskel und Enzymen, Immunsystem	Keine Angabe
<b>Fluor (F)</b>	♂: 3,8mg ♀: 3,1mg	Trinkwasser, fluoridiertes Speisesalz	Mineralisation von Kochen u. Zähnen, Zahngesundheit-Kariesprophylaxe	0,1 mg /kg KG
<b>Iod (I)</b>	D/A <sup>1</sup> : 180-200µg	Seefisch, Algen, Eier, Milchprodukte, jodiertes Speisesalz	Bestandteil der Schilddrüsenhormone, Stoffwechselregulation	600 µg
<b>Selen (Se)</b>	♂: 70µg ♀: 60µg	Paranüsse, Fisch, Fleisch, Eier, Kohl, Zwiebelgemüse, Hülsenfrüchte	Schutz der Körperzellen vor Radikalen, Homöostase der Schilddrüsenhormone, männliche Fertilität	300 µg
<b>Zink (Zn)</b>	♂: 10mg ♀: 7mg	Fleisch, Geflügel, Milch, Käse, Ei	Insulinspeicherung, Immunsystem, Wundheilung, Aktivator von Enzymen des EW-, KH- u. F-Stoffwechsels sowie Hormonen	25 mg

<sup>1</sup>D/A: Deutschland/Österreich (Schweiz: 150µg / Tag)

\*European Food Safety Authority (EFSA)

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

Stand: März 2016