



WISSENSWERTES ZUR GESUNDEN ERNÄHRUNG



MEDICLIN
REHA-ZENTRUM
BAD ORB

ALLGEMEINES

Unsere Lebensmittel bestehen aus drei verschiedenen Hauptnährstoffen, die uns die Energie in Form von Kilokalorien zur Verfügung stellen.



EINHEIT DER ENERGIE

KCAL = **KILOKALORIE** (umgangssprachlich: Kalorie)

KJ = **KILOJOULE** (hat sich nicht durchgesetzt)

Die Menge der aufgenommenen Kilokalorien ist von mehreren Einflussfaktoren abhängig. Bei der Kalorienzufuhr unterscheidet man nach Grundumsatz und Aktivitätumsatz.

Der Grundumsatz ist die Menge der Energie, die wir täglich mindestens aufnehmen müssen, um alle grundlegenden Vorgänge im Körper zu gewährleisten.

Jede zusätzliche Bewegung sollte auch mit zusätzlicher Kalorienaufnahme ausgeglichen werden.

Kalorienaufnahme < Kalorienverbrauch > Gewichtsreduktion

Kalorienaufnahme > Kalorienverbrauch > Gewichtszunahme

Kalorienaufnahme = Kalorienverbrauch > Gewicht bleibt konstant

EINFLUSSFAKTOREN AUF UNSEREN ENERGIEBEDARF

Körperliche Aktivität (Beruf, Sport, Alltagsbewegung)

Körperzusammensetzung (Muskel- und Fettanteil)

Alter

Körpergröße

Körpergewicht



Daraus ergibt sich der **BMI**.

(Body-Mass-Index)



ENERGIELIEFERNDE NÄHRSTOFFE

Kohlenhydrate 1 g = 4 kcal / 17 kJ

Eiweiß 1 g = 4 kcal / 17 kJ

Fett 1 g = 9 kcal / 38 kJ

KOHLLENHYDRATE

sind unser erster Energielieferant und sollten daher den Großteil unserer täglichen Nahrung ausmachen. Ca. $\frac{3}{4}$ unserer Nahrung sollte aus kohlenhydratreichen, pflanzlichen Lebensmitteln stammen.

Man unterscheidet Kohlenhydrate nach ihrem Aufbau (und ihrer damit zusammenhängenden Verdaulichkeit) in Einfachzucker (Fruchtzucker), Zweifachzucker (Haushaltszucker) und Mehrfachzucker (Stärke). Je komplexer der Aufbau, desto länger sättigen uns die Kohlenhydrate.

EIWEISS

ist unser Baustoff für die Zellen und wird in pflanzliches (Hülsenfrüchte, Sojaprodukte) und tierisches Eiweiß (Milchprodukte, Fisch, Fleisch) unterteilt. Für eine gesunde Ernährung sollten vorrangig pflanzliche Eiweißträger konsumiert werden.

FETT

kommt in versteckter und sichtbarer Form in tierischen sowie in pflanzlichen Produkten vor. Die Auswahl der Fette sollte sich auch bei diesem Nährstoff hauptsächlich auf die pflanzlichen Fette / Öle beschränken.

ERNÄHRUNGSBEDINGTE ERKRANKUNGEN

Durch einige Ernährungsfehler steigt das Risiko, an so genannten Zivilisationserkrankungen zu leiden.

Im Durchschnitt der deutschen Bevölkerung sind folgende Risikofaktoren und deren Folgen zu sehen:

ZU VIEL ZUCKER

- › Übergewicht, denn unverbrauchte Kohlenhydrate werden in Fett umgewandelt und gespeichert
- › Karies
- › bei Diabetes mellitus überhöhter Blutzucker
Empfehlung: max. 30 g/d in verarbeiteter Form

ZU VIEL SALZ

- › Bluthochdruck
- › Wassereinlagerungen
- › vermehrtes Durstgefühl
Empfehlung: max. 5 g Salz/d

ZU VIEL ALKOHOL

- › Leber- und / oder Nierenschädigungen

ZU VIEL FETT

- › Übergewicht
- › Arteriosklerose (Arterienverkalkungen) durch Cholesterinablagerungen
Folge: Schlaganfall und / oder Herzinfarkt
Empfehlung: ca. 60 – 80 g/d

ZU VIEL TIERISCHES EIWEISS

- › Übergewicht
- › Hyperuricämie (Gicht)
Empfehlung: 20 % der Gesamtkalorienmenge

ZU WENIG VITAMINE UND MINERALSTOFFE

- › gestörtes Immunsystem
- › hohes Risiko für Zivilisationserkrankungen („Metabolisches Syndrom“)

FETTSTOFFWECHSEL

TRIGLYCERIDWERT / CHOLESTERINWERT

Maximal 200 mg / dl
und/oder Einnahme fettsenkender Mittel

LDL-CHOLESTERIN:

niedriger als 130 mg / dl

HDL-CHOLESTERIN:

Männer: höher als 40 mg / dl

Frauen: höher als 50 mg / dl

ZUCKERSTOFFWECHSEL

NÜCHTERNBLUTZUCKER (PLASMAGLUKOSE):

maximal 6,1 Millimol pro Liter (110 mg / dl)

BLUTDRUCK:

mindestens 130/85 mm Hg
und/oder Einnahme blutdrucksenkender Mittel

UNSERE MODERNEN LEBENSGEWOHNHEITEN – URSACHEN ERNÄHRUNGSBEDINGTER KRANKHEITEN?

- > Mangelernährung mitten im Überfluss
- > Anbaumethoden
- > industrielle Weiterverarbeitung
- > globalisierte Marktwirtschaft
- > geänderte Lebensbedingungen
- > Zubereitung der Nahrung

BMI = BODY-MASS-INDEX

Beispiel für 1,75 m Körpergröße
und einem Gewicht von 70 kg.
 $BMI = 70 \div (1,75 \times 1,75) = 22,86$
Der BMI ist im Normalbereich.



BAUCHUMFANG

- > Männer maximal 102 cm
- > Frauen maximal 88 cm

10 REGELN DER DGE

Wie sollte unsere Ernährung wirklich aussehen?

- 01 Lebensmittelvielfalt genießen
- 02 Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“
- 03 Vollkorn wählen
- 04 Mit tierischen lebensmitteln die Auswahl ergänzen
- 05 Gesundheitsfördernde fette nutzen
- 06 Zucker und Salz einsparen
- 07 Am Besten Wasser trinken
- 08 Schonend zubereiten
- 09 Achtsam essen und genießen
- 10 Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben



LEBENSMITTELGRUPPE

Getreide und Getreideprodukte,
Kartoffeln und Reis

01



POWER-NÄHRSTOFF KOHLENHYDRAT

Hauptenergielieferant, sollte ca. 55 % unseres Gesamtenergiebedarfes ausmachen, vorwiegend enthalten in Getreideprodukten, Obst und Gemüse.

GETREIDEPRODUKTE

enthalten hauptsächlich Kohlenhydrate und kleine Mengen Eiweiß, Fett, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe (abhängig von Höhe der verarbeitete Schalenanteil des Kornes).

VOLLKORNPRODUKTE

Vollkornmehle erkennt man an einer hohen Type-Zahl (z.B.: Weizenmehl 1050 heißt 1050 mg Mineralstoffe)

Die Vollkornmehle haben zudem eine dunklere Farbe durch den höheren Schalenanteil und somit auch einen höheren Ballaststoff-, Vitamin- und Mineralstoffanteil im Vergleich zu dem Weißmehlprodukt.

NATURREIS / VOLLKORNUDELN

besitzen wie die Mehlsorten einen höheren Ballaststoff-, Vitamin- und Mineralstoffanteil. Diese Varianten der ballaststoffreichen Lebensmittel haben sich im Vergleich zu Backwaren noch nicht so stark durchgesetzt.

Falls auch Sie diese Produkte nicht gerne verzehren, dann sollten Sie Ihren Ballaststoffkonsum mit Hilfe von Gemüse und Salaten aufwerten.

BALLASTSTOFFE – VIEL MEHR ALS NUR BALLAST

WAS SIND BALLASTSTOFFE?

Ballaststoffe sind nicht verwertbare Kohlenhydrate, aber nicht wertlos und sind sogenannte Pflanzenfasern.

Unterscheidung in lösliche und nicht lösliche Ballaststoffe, binden viel Wasser (!Backen, Flüssigkeitsbedarf anpassen!).

Vorkommen auch in Obst und Gemüse.



LÖSLICHE BALLASTSTOFFE

(Pektine u.a. Quellstoffe, lösliche Hemicellulosen)

von den Darmbakterien weitgehend abgebaut
zu Essigsäure, Propionsäure u.a.

vermehrten
die Bakterienzellen

UNLÖSLICHE BALLASTSTOFFE

(Cellulose, unlösliche Hemicellulosen, Lignin)

von den Darmbakterien
nur teilweise abgebaut

binden
im Dickdarm Wasser

ERHÖHUNG DES STUHLGEWICHTS UND VERKÜRZUNG DER TRANSITZEIT

LEBENSMITTELGRUPPEN

02 03

Gemüse / Salat und Obst

Die Zufuhr von Obst und Gemüse sollte auf eine tägliche Zufuhr von ca. 5 Portionen gebracht werden, um alle notwendigen Vitalstoffe (Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundären Pflanzenstoffe) zuzuführen.

Die Auswahl an Obst und Gemüse wird mit Hilfe der „5 am Tag-Kampagne“ verschiedener Gesundheitsorganisationen publik gemacht.

INHALT DER 5 AM TAG-KAMPAGNE

Obst und Gemüse 5 mal pro Tag in Form von Frischkost, Tiefkühlware oder Säften. 2 Portionen Obst (ca. 240 g) und 3 Portionen Gemüse/Salat (ca. 360 g) am Tag.

Der Farbanteil sollte wegen des Zusammenhangs zwischen Farbe und Mineralstoffen/sek. Pflanzenstoffen den Ampelfarben rot, gelb, grün entsprechen

Verzehren Sie den Großteil der Portionen im rohen Zustand, da viele Mineralstoffe durch das Garen in Wasser ausgeschwemmt werden und einige Vitamine nicht hitzebeständig sind.

SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

BITTERSTOFFE

enthalten in: Artischocken, Endivien, Chicoree

Wirkung: senken Blutfette, wirken beruhigend

CAROTINOIDE

enthalten in: gelben, orangen und roten Gemüsen und Früchten (Tomaten, Grapefruits) sowie in grünem Gemüse

Wirkung: schützen vor Herzinfarkt, beugen Krebs vor, stärken das Immunsystem

GLUCOSINOLATE

enthalten in: Kohlgemüse, Broccoli, Kohlsprossen, Kohlrüben, Kren, Kresse, Senf

Wirkung: senken das Cholesterin, beugen Krebs vor, wirken keimtötend

PHYTINSÄURE

enthalten in: Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen

Wirkung: beugen Krebs vor und wirken antioxidativ

PHYTOÖSTROGENE

enthalten in: Sojabohnen, Leinsamen, Vollkorngetreide

Wirkung: beugen Krebs vor und wirken antioxidativ

PHYTOSTERINE

enthalten in: kaltgepressten Pflanzenölen und Nüssen

Wirkung: senken Cholesterinwerte, beugen (Darm-) Krebs vor

POLYPHENOLE (FLAVONOIDE UND PHENOLSÄUREN)

enthalten in: roten Weintrauben (und auch Rotwein), Heidelbeeren, roten Beerenfrüchten, Gemüse, Getreide, Zitrusfrüchten, Kaffee, Tee, Erdäpfeln, Knoblauch, Zwiebeln

Wirkung: schützen vor Herzinfarkt, stärken das Immunsystem, hemmen die Krebsentwicklung, beeinflussen die Blutgerinnung und wirken antioxidativ und blutzuckersenkend

SAPONINE

enthalten in: Hülsenfrüchten, Spinat

Wirkung: stärken das Immunsystem, senken die Cholesterinwerte und beugen Krebs vor

SULFIDE

enthalten in: Knoblauch, Zwiebeln

Wirkung: beugen Krebs vor, wirken antioxidativ, verdauungsfördernd, keimtötend und entzündungshemmend

TERPENE

enthalten in: Kräutern und Gewürzen wie Kümmel und Minze

Wirkung: beugen Krebs vor

LEBENSMITTELGRUPPE

04

Milch und Milchprodukte

Auch bei Milchprodukten sollten Sie die Fettmenge im Auge behalten.

ES WIRD DABEI UNTERSCHIEDEN IN:

Fett in der Trockenmasse (% Fett i. Tr.)
Fettanteil in 100 g Käse ohne Wasseranteil

Fett absolut (% Fett)
Anteil des Fettes im Käse

Vorsicht:
Schmelzkäse hat einen hohen Salzgehalt (Schmelzsatz bewirkt Streichfähigkeit)

Empfohlener Fettgehalt:
40 % Fett i. Tr. bzw. 20 % Fett absolut

LEBENSMITTELGRUPPE

Fleisch, Fisch und Eier

05

EMPFOHLENE VERZEHRMENGE

| | |
|---------------------------------|--|
| Fleisch- und Wurstwaren: | 2 – 3 Portionen/Woche (entspricht 300 g – 600 g/Woche) |
| Fisch: | ca. 200 g/Woche hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren vor allem bei fettreichem Fisch |
| Eier: | 2 – 3 Eier/Woche auch in verarbeiteter Form (Teigwaren, Gebäcke) |

DIE AUSWAHL SOLLTE SICH AUF MAGERE FLEISCH- UND WURSTWAREN BESCHRÄNKEN:

- > Geflügel (ohne Haut)
- > Filet
- > Schinken
- > Corned beef
- > Kassler
- > Wild
- > falsches Filet
- > Bratenaufschnitt
- > Aspik

WICHTIGE BESTANDTEILE VON FLEISCH FÜR UNSERE GESUNDHEIT

Fleisch und Wurst sind Lieferanten von Eiweiß (je fettärmer, desto mehr Eiweiß), verstecktem Fett und Vitaminen sowie Mineralstoffen.

VITAMIN B₁ (für Muskeln und Nerven)
1,2 mg / d 150 g entspricht 90 % des Tagesbedarfes

VITAMIN B₂ (für Haut, Zellatmung)
1,4 mg / d zweitbesten Lieferant (20 % des Tagesbedarfs)

VITAMIN B₁₂ (für Blutbildung, ZNS)
3 µg eine Portion deckt den Tagesbedarf 100 – 250 %ig

KALIUM (Flüssigkeitshaushalt, Muskelfunktionen)
500 mg / d eine Portion deckt den Tagesbedarf 100 %ig

EISEN (Blutbildung)
10 mg / d Tagesbedarf zu 1/3 gedeckt

WEITERE MINERALSTOFFE:

Magnesium, Zink, Selen

Da wir selbst tierischen Ursprungs sind, können wir die Inhaltsstoffe aus tierischen Lebensmitteln besser resorbieren als aus pflanzlichen Lebensmitteln.

NACHTEILE ÜBERMÄSSIGEN FLEISCHVERZEHR

**Tierische Lebensmittel
sind auch Fettträger**

› Übergewicht

Tierisches Eiweiß im Übermaß

› erhöhte Harnsäurewerte, Gicht

**Zufuhr der gesättigten Fette bis 25 %
der täglichen Fettzufuhr, sonst:**

› Gefahr der Arterienverkalkungen,
eines Schlaganfalls und /oder Herzinfarktes.

ALTERNATIVEN ZU FLEISCH

FISCH

beinhaltet Eiweiß, Jod sowie einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die wir für die Zellatmung und die Sauerstoffversorgung benötigen.

HÜLSENFRÜCHTE

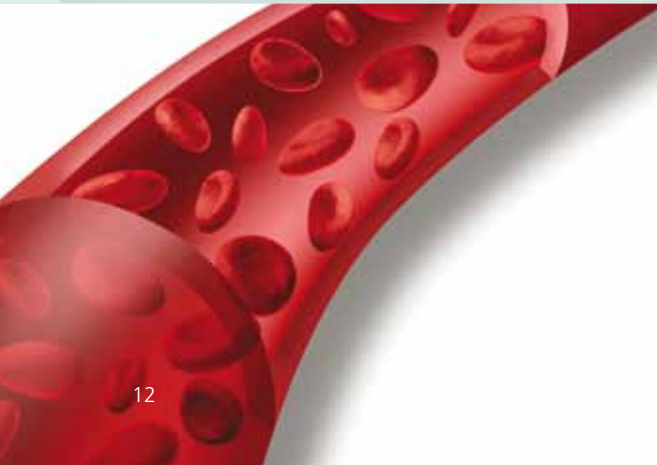
beinhalten wie Fleisch, Eiweiß, B-Vitamine, Kalium und Eisen. Zudem liefern sie noch nützliche Ballaststoffe und sind fettfrei.

SOJAPRODUKTE

beinhalten auch Eiweiß und haben außerdem wichtige Enzyme und sekundäre Pflanzenstoffe. Auch der Fettgehalt ist niedrig. Bevorzugen Sie auch bei Sojaprodukten ungesüßte Waren, um unnötige Kalorien einzusparen.

FAZIT

Eine bewusste Auswahl der Fleischsorten und eine abwechslungsreiche Mischkost stehen einer vegetarischen Ernährung an nichts nach. Im Gegenteil kann eine vegetarische Ernährung evtl. Mangel an Vitamin B₁₂ und Eisen sowie Eiweiß bewirken.



EIER

Eier enthalten viel Cholesterin (200 – 300 mg pro Ei) und sind damit eine große Gefahr für unsere Blutgefäße und unser Herz. Aber erhöhen Eier wirklich unseren Cholesterinspiegel und begünstigen so Herzinfarkt?

Studien zeigen keinen Zusammenhang zwischen Eierkonsum und Herzinfarktrisiko

Bis heute sind sehr viele Studien erhoben worden, in denen die Ursachen für die Entstehung der Arteriosklerose untersucht wurden. Unter anderem ist immer wieder auch der Cholesterinspiegel, die konsumierte Eiermenge sowie die Zahl der an einem Herzinfarkt erkrankten und der aufgrund eines Herzinfarktes verstorbenen Personen beobachtet worden.

DAS ERGEBNIS:

Zwischen der verzehrten Eiermenge und dem Herzinfarktrisiko konnten Forscher*innen keinen direkten Zusammenhang feststellen.



LEBENSMITTELGRUPPE

06

Fette und Öle

Je flüssiger ein Fett ist, desto mehr ungesättigte Fettsäuren enthält es (Rapsöl oder Olivenöl).



GESUNDHEITLICHE ASPEKTE

Gesättigte Fettsäuren

haben einen negativen Effekt auf den Blutfettspiegel (Cholesterin).

Vorkommen: tierische Lebensmittel, Kokos

Ungesättigte Fettsäuren

können den Blutcholesterinspiegel senken, verbessern die Fließeigenschaften von Blut, erweitern Gefäße, haben eine schlechte Hitzebeständigkeit verändern ihre Struktur bei zu hohen Temperaturen.

Vorkommen: Kaltwasserfische, Rapsöl, Leinöl

EMPFEHLUNGEN FÜR DIE ZUFUHR

30 % der Gesamtenergie (ca. 60 – 80 g/d) sollten aus Fetten stammen. Der Hauptanteil sollte aber aus pflanzlichem Fett/Öl gezogen werden, da diese vermehrt die gesunden Fettsäuren beinhalten.

Eine große Vielfalt verschiedener Fette / Öle bringt Abwechslung und damit eine ausgewogene Zufuhr aller Fettsäuren.

DAS RICHTIGE FETT FÜR JEDEN ZWECK

KALTE KÜCHE für Dressings, Marinaden und Dips.

Fette: kalt gepresste Pflanzenöle, z.B.: Raps-, Lein-, Nussöl
Hoher Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, aber auch an farb- und aromagebenden Fettbegleitstoffen, die beim Erhitzen Schaden nehmen und zu Geschmacksbeeinträchtigungen führen.

KALTE KÜCHE als Brotaufstrich.

Fette: Butter, Margarine

WARMER KÜCHE zum Verfeinern von Gemüse und Suppen, zum Dünsten.

Fette: Butter, Butterschmalz

WARMER KÜCHE zum Kochen.

Fette: Butter, Butterschmalz, raffinierte Pflanzenöle
Butter sollte nicht über 100° C erhitzt werden, da sie Wasser enthält (spritzt bei höheren Temperaturen) sowie Milcheiweiß (gerinnt).

WARMER KÜCHE zum Braten, Schmoren, Backen, Frittieren.

Fette: Raffinierte Pflanzenöle, Butterschmalz, Kokosfett
sind hitzebeständig bis 180° C, Butterschmalz sogar bis 190° C.



Da wir über den gesamten Tag Flüssigkeit über Schweiß, Atmung und Urin ausscheiden, ist eine kontinuierliche Flüssigkeitsaufnahme erforderlich.

Wasser benötigen wir als Transportstoff und auch als Lösungsmittel vieler Vitamine und Mineralstoffe aus der Nahrung. Dass Trinken zum Essen schädlich sei und den Verdauungsprozess negativ beeinflusse, ist ein Vorurteil.

Die tägliche Flüssigkeitszufuhr sollte mind. 1,5 Liter an kalorienfreier bzw. -armer Flüssigkeit betragen (empfohlene Zufuhr : 20 – 45 ml / kg Körpergewicht).

ZUR FLÜSSIGKEITSBILANZ ZÄHLEN

- › Leitungswasser (bei guter Qualität)
- › Mineralwasser
 - Salzgehalt beachten!
 - salzarmes Wasser: < 20 mg Natrium / Liter
- › ungesüßter Kräuter-, Grün- und Früchtetee
- › Saftschorlen

Je niedriger der Fruchtanteil, desto höher der Zuckergehalt. Der Aufdruck „ohne Zuckerzusatz“ verspricht nur ein Verzicht auf Haushaltszucker als Süßungsmittel; andere Zuckeraustauschstoffe / Süßstoffe dürfen verarbeitet werden.

VORSICHT VOR „LEEREN“ KALORIEN!

- › Colagetränke
- › Limonaden (3 % Frucht)
- › Milchgetränke mit Zusätzen
- › alkoholische Getränke
- › Fruchtsaftgetränk (6 % Frucht)
- › Fruchtnektar (50 % Frucht)
- › Fruchtsäfte (100 % Frucht)

ZUFUHR DER VITAMINE

| NAME (Abk.) | TAGESBEDARF* | WIRKUNGEN | VORKOMMEN |
|---|----------------|--|---|
| Retinol (A) | 0,8 – 1,0 mg | Beeinflussung der Sehkraft und des Zellwachstums | Milchprodukte, Leber, Karotten als Vorstufe β -Carotin |
| Calciferol (D) | 5 mg | Förderung der Kalziumaufnahme | Milch, Hering, Eigelb |
| Tocopherole (E) | 10 – 15 mg | dient der Zellerneuerung, hemmt entzündliche Prozesse, stärkt das Immunsystem | Pflanzliche Öle, Blattgemüse, Vollkornprodukte |
| Phyllochinon (K₁) Phyllochinon (K₁) Phyllochinon (K₁) | 0,001 – 2,0 mg | erforderlich für die Bildung der Blutgerinnungsfaktoren. Es wird für die Calciumsynthese benötigt. | Eier, Leber, Grünkohl |

 **FETTLÖSLICHE VITAMINE**

 **WASSERLÖSLICHE VITAMINE**

*Tagesbedarf bezogen auf einen Erwachsenen

| NAME (Abk.) | TAGESBEDARF* | WIRKUNGEN | VORKOMMEN |
|--|----------------|---|---|
| Thiamin (B₁) | 1,3 – 1,8 mg | beeinflusst den Kohlenhydratstoffwechsel, wichtig für die Schilddrüsenfunktion und für die Nerven | Schweinefleisch, Erbsen, Haferflocken |
| Riboflavin (B₂) | 1,8 – 2,0 mg | Verwertung von Fetten, Eiweiß und Kohlenhydraten, gut für Haut und Nägel | Schweinefleisch, grünes Blattgemüse, Vollkornprodukte |
| Niacin (B₃) auch Nicotinsäure (pp) | 15 – 20 mg | gegen Migräne, fördert die Merkfähigkeit und Konzentration | mageres Fleisch, Fisch, Hefe |
| Pantothensäure (B₅) | 8 – 10 mg | fördert die Wundheilung, verbessert die Abwehrreaktion | Leber, Weizenkeime, Gemüse |
| Pyridoxin (B₆) | 1,6 – 2,1 mg | schützt vor Nervenschädigung, wirkt mit beim Eiweißstoffwechsel | Leber, Kiwis, Kartoffeln |
| Biotin (B₇) | 0,25 mg | schützt vor Hautentzündungen, gut für Haut, Haare und Nägel | Leber, Blumenkohl, durch Darmbakterien |
| Folsäure (B₉) | 0,16 – 0,40 mg | verhindert Missbildungen bei Neugeborenen, gut für die Haut | Leber, Weizenkeime, Kürbis |
| Cobalamin (B₁₂) | 5 µg | bildet und regeneriert rote Blutkörperchen, appetitfördernd, wichtig für die Nervenfunktion | Leber, Fisch, Milch, Lupinen, Algen |
| Ascorbinsäure (C) | 75 mg | Schutz vor Infektionen, stärkt das Bindegewebe | Zitrusfrüchte, Kiwis, Paprika |

ZUFUHR DER MINERALSTOFFE

| NAME | TAGESBEDARF* | WIRKUNGEN | VORKOMMEN |
|----------------------|------------------------------------|--|--|
| Calcium (ME*) | 1000 mg | Aufbau von Knochen und Zähnen, Durchlässigkeit der Zellwände, Blutgerinnung, normale Erregbarkeit von Muskeln und Nerven | Milch, Milchprodukte, Eigelb, grünes Gemüse, Brot |
| Chlorid (ME*) | 3,6 g | Regulation der Gewebespannung, Wasserhaushalt, Salzsäurebildung im Magen | Kochsalz, Wurst, Käse |
| Chrom (SE*) | 30 – 100 µg | Die Funktionen von Chrom sind noch weitgehend unerforscht. | Fleisch, Leber, Ei, Tomaten, Haferflocken, Kopfsalat, Kakao, Pilze |
| Eisen (SE*) | 10 mg (Männer) 15 mg (Frauen) | Bestandteil des roten Blutfarbstoffes (Sauerstofftransport von den Lungen zu den Zellen) | Leber, Fleisch, Eidotter, Gemüse, Brot, Backwaren |
| Fluorid (SE*) | 3,8 mg (Männer) 3,1 mg (Frauen) | Härtung des Zahnschmelzes, Kariesverminderung | Seefisch, Schwarzer Tee |
| Jod (SE*) | 200 µg | Bestandteil des Schilddrüsenhormons, normaler Ablauf des Grundumsatzes | Fisch, Milch, Weizen, Salat |

ME* = Mengenelement

SE* = Spurenelement

| NAME (Abk.) | TAGESBEDARF* | WIRKUNGEN | VORKOMMEN |
|------------------------|--------------|---|--|
| Kalium (ME*) | 2000 mg | Regulation der Gewebespannung | Getreide, Obst, Gemüse, Kartoffeln |
| Kupfer (SE*) | 1,0 – 1,5 mg | Aufbau des roten Blutfarbstoff | Leber, Eigelb, Fleisch, Fisch, Roggenmehl |
| Magnesium (ME*) | 300 – 350 mg | Bestandteil von Enzymen, normale Erregbarkeit von Muskeln und Nerven | alle grünen Gemüsesorten (Blattgrün), Fleisch |
| Molybdän (SE*) | 50 – 100 µg | Bestandteil von Enzymen | Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen), Getreide |
| Mangan (SE*) | 2 – 5 mg | Bestandteil von Enzymen, beteiligt am Bindegewebsaufbau, an der Harnstoff-, Protein- u. Fettsynthese und Melanin- und Dopaminproduktion | Tee, Lauch, Kopfsalat, Spinat, Erdbeeren, Haferflocken |
| Natrium (ME*) | 0,55 g | Regulation der Gewebespannung, Wasserhaushalt | Kochsalz, Wurst, Käse |
| Phosphor (ME*) | 700 mg | Aufbau von Knochen und Zähnen, Bestandteil der Zellkerne, Bestandteil von energieübertragenden Enzymen | Kochsalz, Wurst, Käse |
| Selen (SE*) | 30 – 70 µg | Bestandteil von Enzymen, besonders von antioxidativ wirkenden Enzymen | Fleisch, Fisch, Eier, Linsen, Spargel |
| Zink (SE*) | 7 – 10 mg | Aufbau von Insulin, Bestandteil von Enzymen | Rindfleisch, Leber, Erbsen, Hafer, Weizen |

MEDICLIN Reha-Zentrum Bad Orb

Fachklinik für Neurologie und klinische Neuropsychologie

Fachklinik für Konservative Orthopäde

Neurologisch-orthopädisches Kompetenzzentrum



www.reha-zentrum-bad-orb.de

Hier finden Sie uns

Spessartstraße 20, 63619 Bad Orb

Telefon 0 60 52 808-0

Telefax 0 60 52 808-649

info.bad-orb@mediclin.de

Das MEDICLIN Reha-Zentrum Bad Orb befindet sich nahe Frankfurt am Main, Aschaffenburg, Fulda, Offenbach, Hanau und Gelnhausen.

Mit der Bahn

Der Zug über Frankfurt oder Fulda fährt bis zum Bahnhof Wächtersbach. Dort holen wir Sie gerne ab.

Mit dem Auto

Sie fahren auf der A 66 bis zur Ausfahrt Bad Orb/Wächtersbach. Im Ort ist das Reha-Zentrum nach 1,6 km rechts ausgeschildert.