

ERNÄHRUNG IM ALTER

MIKRONÄHRSTOFFE

	Menge pro Tag	Aufgaben	Mangelserscheinungen	Vorkommen
Vitamin D	20 µg	- Reguliert Calcium - Phosphatwechsel - Wichtig für die Knochenbildung	- Störung der Knochenbildung - Entkalkung - Knochenerweichung - Osteomalazie	Fettfisch, Leber, Eigelb, Margarine, Butter, Pilze, Milch und Milchprodukte, Sonnenlicht
Vitamin C	Männer: 100 mg	- Aufbau von Bindegewebe, Knochen und Zähne - Schutz vor Zellschädigung - Wundheilung	- Schlechte Wundheilung - Gelenkschmerzen - Infektionen - Hohe Blutungsneigung	Paprika, Kohl, Spinat, Zitrusfrüchte, schwarze Johannisbeeren
	Frauen: 95 mg			
Vitamin E	Männer: 12 mg	- Schutz vor Zellschäden - Besitzt eine antioxidative Wirkung, es entschärft „freie Radikale“ - Hemmt Entzündungen - Immunstärkend	- Membranfunktionsstörungen - Störungen des Muskelstoffwechsels und dem Nervensystems	Pflanzenöle, Weizenkeime, Haselnüsse
	Frauen: 11 mg			
Folat	300 µg	- Zellteilung und Zellneubildung - Blutbildung - Proteinstoffwechsel - Nervengewebe	- Störung des Blutbildes - Anämie	Gemüse, Kartoffeln, Orange, Weintrauben, Vollkorn, Weizenkeime, Milch und Milchprodukte, Eier, Fleisch, Leber, Soja
Vitamin B12	3,0 µg	- Abbau einzelner Fettsäuren - Blutbildung	- Blutanämie - Dauerschädigung des Rückenmarks	Fleisch, Leber, Fisch, Milch und Milchprodukte, Eier, Sauerkraut (Gärung)
Calcium	1000 mg	- Baustein für Knochen und Zähne - An der Blutgerinnung beteiligt - Wichtig für die Reizweiterleitung im Nervensystem	- Entkalkung von Knochen und Zähne - Osteoporose - Übererregbarkeit der Muskeln und Nerven (Krämpfe)	Milch und Milchprodukte, grünes Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Mineralwasser
Magnesium	Männer: 350 µg	- Aktivierung von Enzymen - Erregbarkeit der Muskeln - Fördert die Mineralisierung der Knochen	Funktionsstörungen der Herz- und Skelettmuskulatur	Vollkorngetreide, Milch und Milchprodukte, Geflügel, Leber, Fisch, Gemüse (einige Sorten), Kartoffeln, Mineralwasser
	Frauen: 300 µg			
Eisen	10 µg	- Baustein des roten Blutfarbstoffes - Sauerstofftransport - Blutbildung - Bestandteil von Enzymen	- Abgeschlagenheit - Erschöpfung - Blutanämie - Störung der Wärmeregulation des Körpers - Erhöhte Infektanfälligkeit	Fleisch, Wurstwaren, Brot, grünes Gemüse