



Gesund mit Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen





Vitamine und Mineralstoffe

- Sie liefern keine Energie (kcal)
- Lebensnotwendig
- Aufbau von Knochen, Zähnen, Hormonen und Blut
- Viele Funktionen des Körpers laufen nur ab wenn diese Stoffe vorhanden sind



Fettlösliche Vitamine

Vitamin	Vorkommen	Aufgabe
Vitamin A	Leber, Eigelb, Milch, Butter, Käse	Sehvorgang, Fortpflanzung, Aufbau von Haut und Schleimhäuten
Beta-Carotin (Vorstufe)	Obst und Gemüse	
Vitamin D	Milch, Eigelb, Fettfische	Knochen- und Zahnbildung
Vitamin E	Pflanzliches Öl, Eigelb, Vollkornprodukte	Schutzsystem, Antioxidans
Vitamin K	Grünes Gemüse, Fleisch, Milch und Milchprodukte	Blutgerinnung, Knochenfestigkeit



Wasserlösliche Vitamine

Vitamin	Vorkommen	Aufgabe
Vitamin B1	Schweinefleisch, Kartoffeln, Vollkorn	Nerven- und Muskel­­tätigkeit
Vitamin B6	Hühner- und Schweinefleisch, Kartoffeln, Gemüse	Eiweißstoffwechsel
Vitamin B12	Fleisch, Eier, Milch, Käse	Blutbildung
Folsäure	Blattgemüse, Vollkorn	Blutbildung



Wasserlösliche Vitamine

Vitamin	Vorkommen	Aufgaben
Niacin	Fleisch, Milch, Eier, Kartoffeln	Nährstoffverarbeitung
Biotin	Vollkorn, Eigelb, Champignons	Aufbau von Haut und Haaren
Vitamin C	Obst, Gemüse, Kartoffeln	Verbesserte Eisenaufnahme, Hilft dem Immunsystem



Mineralstoffe (Mengenelemente)

Mengenelement	Vorkommen	Aufgaben
Calcium	Milch, Käse, Broccoli, Grünkohl, Mineralwässer > 150mgCa/l	Baustoff für Knochen und Zähne, Nerven- und Muskelfunktion, Blutgerinnung
Magnesium	Vollkorn, Milch, Gemüse, Geflügelfleisch, Kartoffeln	Skelett – und Muskelbestandteil, Nerven- und Muskelfunktion
Kalium	Gemüse, Kartoffeln	Aufrechterhaltung der Herzfrequenz
Natrium	Speisesalz, Brot, Wurst, Käse, Fertigprodukte, Ketchup, Senf, Mineralwasser <20mg/l	Reguliert den Wasser- und Säure-Basen Haushalt, Reizübertragung



Mineralstoffe (Spurenelemente)

Spurenelement	Vorkommen	Aufgaben
Eisen	Fleisch, Wurst, Vollkorn, Erbsen, Bohnen	Sauerstofftransport, Immunsystem
Jod	Seefisch, Milch, Eier, jodiertes Salz	Bestandteil der Schilddrüsenhormone
Fluorid	Tee, Seefisch, Mineralwässer >1mg F/l	Aufbau von Knochen und Zähnen, Kariesschutz
Zink	Weizenkleie, Rind-, Schweine und Geflügelfleisch, Milch	Insulinwirkung, Immunsystem

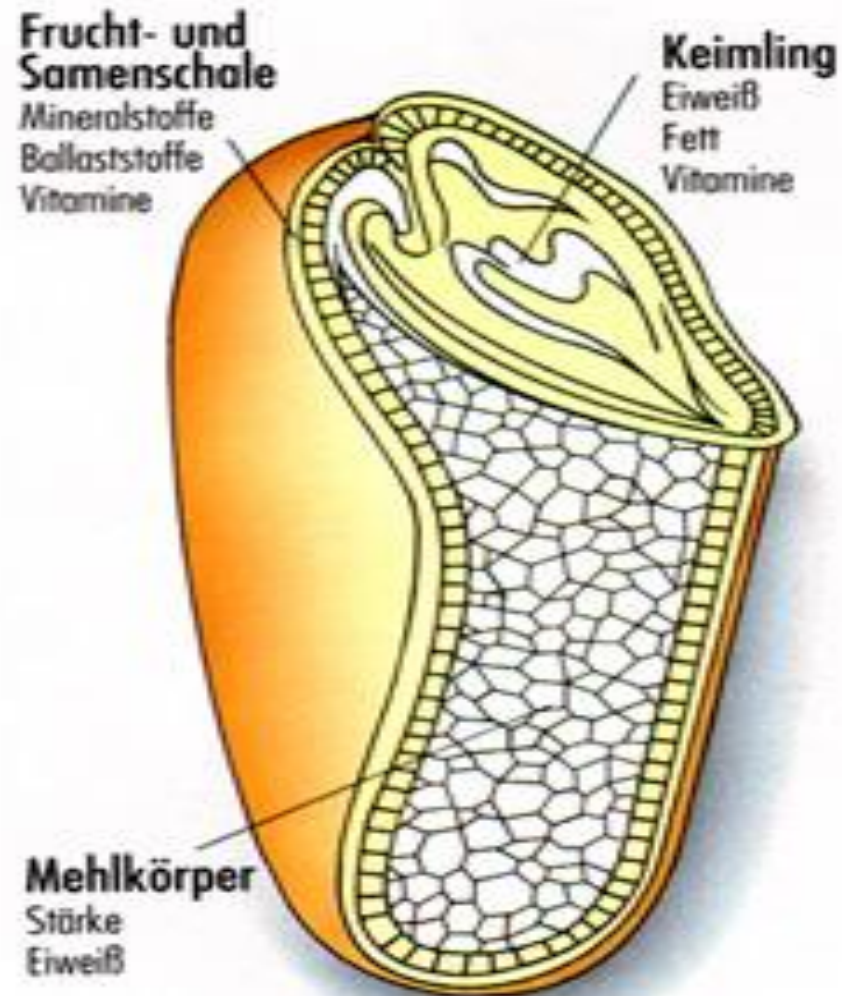


Ballaststoffe

Vollkornprodukte,
Haferflocken und
Kartoffeln

Kohlgemüse,
Hülsenfrüchte,
Möhren, Rote
Beete und
Sellerie

Beeren, Äpfel,
Birnen, Kiwi,
Banane, Nüssen
und Trockenobst



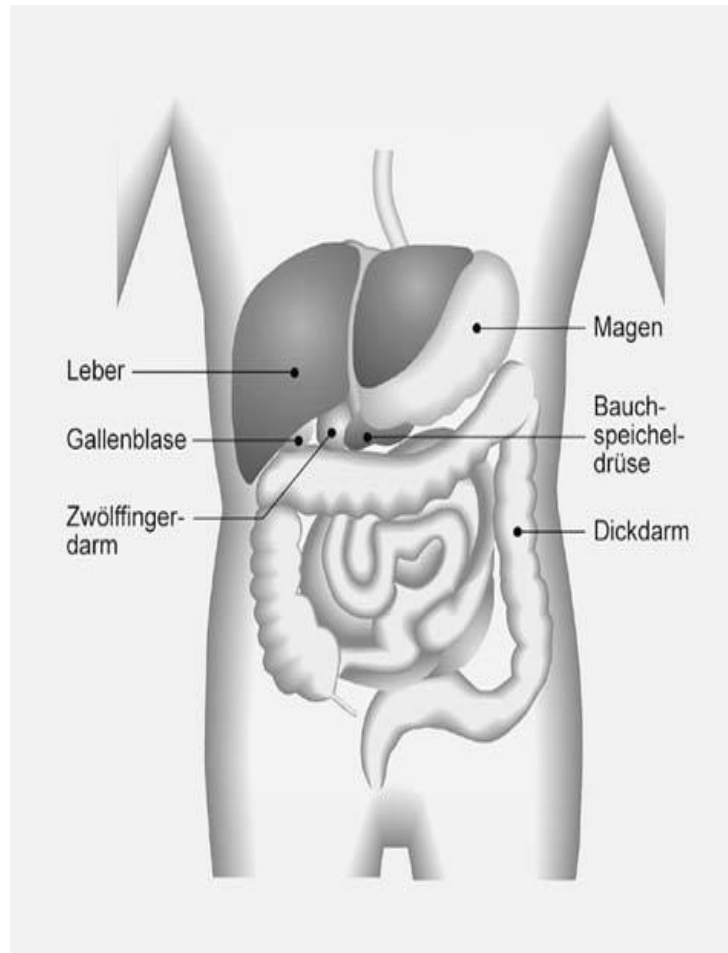


Wirkung von Ballaststoffen

**Magen füllen,
dadurch sättigend**

**Langsamer
Blutzucker anstieg**

**Senken indirekt den
Cholesterinspiegel**



**Reinigen den Darm
von innen**

**Verbessern die
Durchblutung**

**Senken das
Darmkrebs-
risiko**



Umsetzung

- Vollkornprodukte bevorzugen
- Kartoffeln mit Schale essen
- 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag
- Hülsenfrüchte verwenden
- Lebensmittel so wenig, wie möglich verarbeiten
- Pflanzliche Öle verwenden
- Täglich Milch und Milchprodukte verzehren



Umsetzung

- 1-2 mal pro Woche Fisch und Eier
- Müslis selber zubereiten mit Samen, Nüssen, Haferflocken und Obst
- Obst und Gemüse mit Schale essen
- Täglich 1,5-2l trinken



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

