



# 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

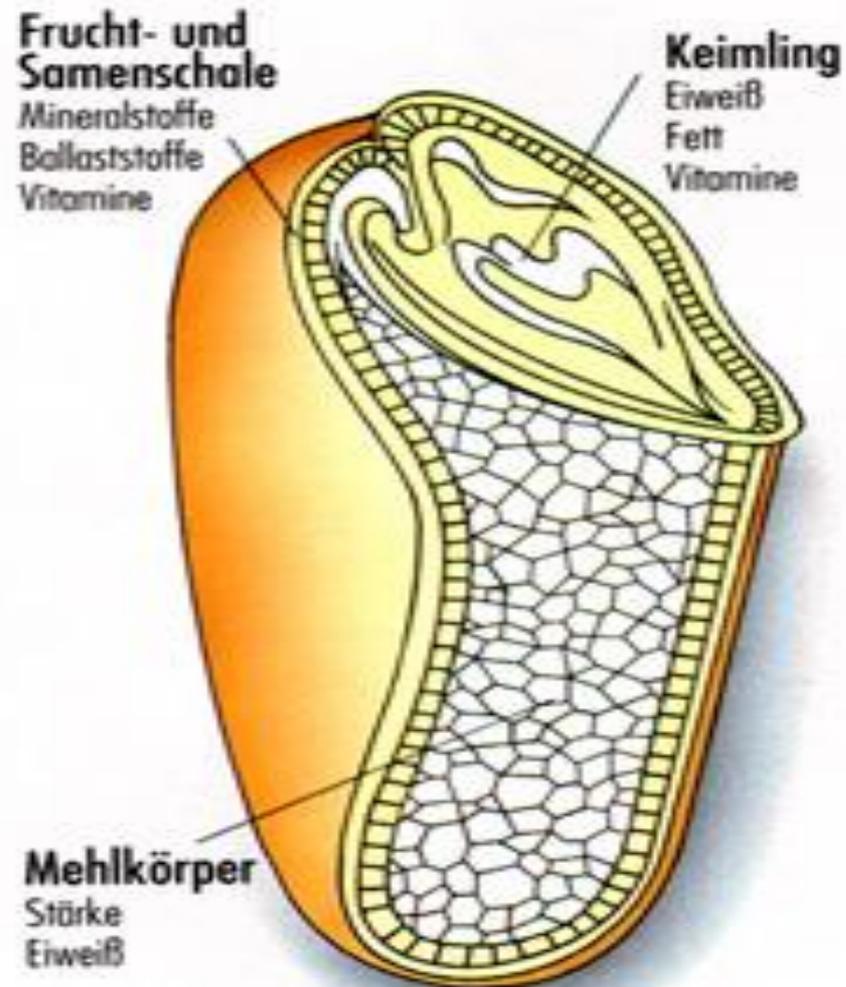


# Ballaststoffe

Vollkornprodukte,  
Haferflocken und  
Kartoffeln

Kohlgemüse,  
Hülsenfrüchte,  
Möhren, Rote  
Beete und  
Sellerie

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



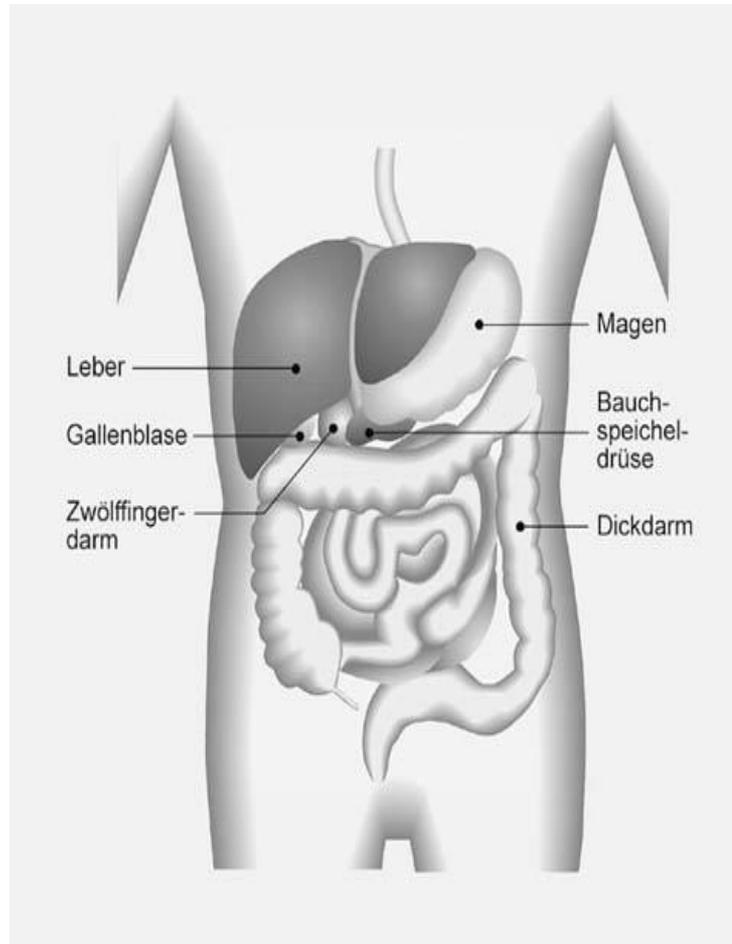


# Wirkung von Ballaststoffen

**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

