

ERNÄHRUNGS-LEXI: 47 ESSENTIELLE VITALSTOFFE

Unser Körper braucht nur 47 Stoffe um zu überleben, die er nicht selbst herstellen kann. Deshalb heissen diese Baustoffe essentiell, weil wir sie essen müssen. Die restlichen Stoffe kann er selbst herstellen. Ist das nicht Wahnsinn?

Was bedeutet das für uns und unsere Ernährung. Wir sollten uns bemühen unserem Körper genau diese 47 Stoffe zu geben.

Wichtig dabei ist, dass du von allen genügen hast, sprich in der richtigen Menge.

Stell dir vor, diese Stoffe sind ein Orchester aus 47 Musikern. Wenn da ein paar fehlen, klingt es einfach schräg. Je mehr fehlen, desto schrecklicher klingt es. Gib deshalb deinem Körper von all diesen 47 essentiellen Vitalstoffen genügend.

Doch welche sind das? Hier eine Liste mit den 47 Baustoffen, wofür sie wichtig sind und worin sie enthalten sind.

Die 47 Vitalstoffe bestehen aus:

- 13 Vitaminen
- 6 Mineralien
- 14 Spurenelemente
- 2 Fettsäuren
- 12 Aminosäuren

Vitamine			
Nr.	Name	Gut für...	In ... enthalten
1	Vitamin A	Augen, Schleimhäute, Haut	Leber, Eigelb, Fisch, Milch und Butter von Weidentieren > Vorvitamin Beta-Carotin in Karotten, Rote Bete, Kürbis, Süsskartoffeln
2	Vitamin B1	Nervensystem, Kohlenhydratstoffwechsel	Keimlingen, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Amaranth, Sonnenblumenkernen
3	Vitamin B2	Haut, Schleimhüte, Fett-, Eiweiss-, Kohlenhydratstoffwechsel	Mandeln, Eier (im Mass: Vollkornprodukte, Milchprodukte, Fleisch)
4	Vitamin B3	Herz, Nervensystem, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel	Erdnüsse, Kürbiskerne, Mandlen, Nüsse, Pilzen, Hülsenfrüchte
5	Vitamin B5	Haut und Schleimhäute, Abwehr, Haarwachstum	Sonnenblumenkerne, Nüsse, Eier und Fisch
6	Vitamin B6	Nervensystem, Eiweissstoffwechsel	Nüssen, Sesamsamen, Kohlgemüse, Avocados, Bananen
7	Vitamin B9 (Folsäure)	Blutbildung, Wachstum, Gefässe	Grünem Blattgemüse, Salaten, Nüssen, Hülsenfrüchte, Eier, Vollkornprodukte
8	Vitamin B12	Blutbildung, Nahrungsaufnahme	Fleisch, Fisch, Milch, Eigelb, Sauerkraut, Fermentierte Sojaprodukte, Algen
9	Vitamin C	Abwehrkräfte, Bindegewebe, Knochen	Acerola-Kirsche, Zitronen und Orangen, Bärlauch, allg. Obst
10	Vitamin D	Knochen, Zähnen, Calcium und Phosphatstoffwechsel	Sonnenlicht Sehr gering in Freilandeiern, Fisch und Pilzen
11	Vitamin E	Haut, Zellschutz vor Umweltgifte, UV Strahlung	Hochwertige Pflanzenöle, Nüssen, Ölsaaten und Samen, Weizenkeimöl
12	Vitamin H (B7, Biotin)	Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel, Haut, Haare, Fingernägel	Walnüssen, Mandeln, Eier, Hülsenfrüchte, Haferfrüchte und Pilze
13	Vitamin K	Blutreinigung, Herstellung bestimmte Eiweissstoffe	K1 : Grünem Blattgemüse, Rosenkohl, Rotkohl, Champignons K2: Sauerkraut, Kefir, Leber

Mineralien			
Nr.	Name	Gut für...	In ... enthalten
14	Calcium	Wachstum & Neubildung von Knochen und Zähnen	Brokkoli, Grünkohl, Kohlrarten, Chinakohl
15	Eisen	Transport von Sauerstoff, Energiegewinnung	Kürbiskernen, Amaranth, grünes Blattgemüse, Trockenpflirsich oder -aprikosen, Sesam, Pistazien, Hirse, Hafer
16	Kalium	Übertragung elektrischer Impulse an Nerven und Muskel	Grünem Blattgemüse, Ölsaaten, Nüsse, Trockenfrüchte, Fisch
17	Magnesium	Entzündungshemmend, Krampflösen, Stresssalz	Fast allen Gemüsearten, Früchte, Nüssen, Samen, Hülsenfrüchte
18	Natrium	Elektrisches Zellpotential für Nervenleistung, Herzrhythmus	Salz (Kochsalz)
19	Kupfer	Abwehrsystem, Wundheilung, Aufbau Knochen, Haut, Haare	Nüssen, Samen, Vollkornprodukte, Fisch Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse, Kakao,

Spurenelemente			
Nr.	Name	Gut für...	In ... enthalten
20	Chrom	Starkes Oxidationsmittel, wirkt bei erhöhtem Blutzucker	Bierhefe, Linsen, Vollkorn, Huhn
21	Jod	Wichtig für Schilddrüsen-hormone und Stoffwechsel	Kabuljau, Thunfisch, Spinat, Roggenbrot
22	Mangan	Wichtig für alle Körperzellen und Stoffwechsel Störung	Haferflocken, Weizекleie, Haselnüsse, Sojamehl, Hirse
23	Molybdän	Wichtig für Eisen-, Harn-, Enzymstoffwechsel	Sojamehl, Rotkohl, weisse Bohnen, Naturreis
24	Selen	Allgemeiner Mangel vorhanden und für die Schilddüse	Rind, Kalb, Rotbarsch, Eigelb
25	Zink	Wichtig für Haut und Eiweissstoffwechsel und Enzyme	Austern, Haferflocken, Kakao, Eigelb
26	Nickel	Baustein für Eiweisse und Eisenaufnahme entscheidend	Kakao, Teeblätter, Hülsenfrüchte, Nüsse
27	Lithium	Gehirnstoffwechsel, Stimmungslage	Eier, Butter, Getreide, Reis
28	Kobalt	Bestanteil von Vitamin B9 und B12	Fleisch, Fisch, Milch, Eigelb
29	Fluorid	In homöopathischen Spuren wichtig für den Stoffwechsel	Nüssen und Mineralwasser
30	Silizium	Regeneriert Knochengewebe, Haut und Haare	Kartoffeln, Weizenkorn, Petersilie, Blumenkohl
31	Rubidium	Wichtig für Schwangerschaft und im zentralen Nervensystem	Tee, Kaffee
32	Vanadium	Für Mineralisation der Knochen, reguliert Zuckerstoffwechsel	Hülsenfrüchte, Nüsse, Austern, Gemüse
33	Phosphor	Aufbau der Zellwände und für die Erbsubstanz	Sojabohnen, Weizenkleie, Linen, weisse Bohnen

Fettsäuren			
Nr.	Name	Gut für...	In ... enthalten
34	Omega 6	Bauen Zellmembrane auf, Vorläufer der Botenstoffe	Olivenöl, Rapsöl, Avocado
35	Omega 3	Hormonaufbau und Entzündungshemmend	Lein-, Walnuss-, Raps- und Perillaöl sowie in Leinsamen und Walnüssen

Aminosäuren			
Nr.	Name	Gut für...	In ... enthalten
36	Arginin	Wichtig für Blutdruck, Fettverbrennung, Leistungssteigerung	Eier, Buchweizen, Edamer, Thunfisch, Sardinen
37	Isoleucin	BCAA, Muskeleiweiss für Ausdauer, Neusynthese	Weizenkeime, Thunfisch, Erdnüsse, Lachs
38	Leucin	BCAA, Fettverbrennung und Eiweissaufbau	Weizenkeime, Thunfisch, Erdnüsse, Lachs
39	Valin	BCAA, Aufbau und stärken von Nervenbahnen	Weizenkeime, Thunfisch, Erdnüsse, Lachs
40	Lysin	Optimale Virusabwehr (Herpes)	Geflügelfleisch, Lachs, Bohnen, Erbsen, Eier, Buchweizenmehl
41	Methionin	Wichtigste Krebsversicherung von Aminosäuren	Lachs, Garnelen, Pute, Huhn, Sojabohnen
42	Phenylalanin	Kraft und Freude jeden Tag, Dopamin, Norandranalin	Sojabohnen, Erdnüsse, Linsen, Appenzeller, Edamer, Emmentaler
43	Threonin	Hilft gegen Müdigkeit, baut Kollagen auf	Papaya, Karotten, Blattspinat
44	Tryptophan	Baur Serotonin auf, hilfreich bei Depressionen	Karotten, Tomaten, Bananen, Spinat
45	Histidin	Lebensnotwendige Funktionen, Stärkung des Immunsystems	Getrocknete Sojabohnen, Rindfleisch, Hähnchen, Weizenkleime
46	Cystein	Schutz vor freien Radikalien, Anti Aging	Sojabohnen, Cashewnüsse, Paranüsse
47	Prolin	Hilfreich bei Sehnen, Muskeln und Gelenksproblemen	Emmentaler, Appenzeller, Sojabohnen

ZUSAMMENFASSUNG

Es gibt 47 essentielle Vitalstoffe, die du durch deine Ernährung aufnehmen kannst. Eine ausgewogene Ernährung deckt schon sehr viel davon. Aber es spielt keine Rolle welche Ernährungsform du bevorzugst. Es ist möglich alle Stoffe auf verschiedene Wege zu sich zu nehmen. Für das Vitamin D ist es ebenfalls wichtig auch an die Sonne zu kommen.

Wer viel verschiedenes Gemüse, Nüsse und ab und zu gutes Fleisch auf dem Teller hat, macht schon sehr viel richtig. Trotzdem macht es Sinn sich von Zeit zu Zeit (gerade wenn man älter ist) zu testen ob von allem genügend vorhanden ist. Falls das nicht der Fall ist, weil man es vielleicht nicht so gut aufnehmen kann, gibt es immer noch die Möglichkeit mit Ernährungsergänzungsmitteln nachzuhelfen.