



Ernährung

Tabelle: Wichtige Nahrungsmittel, Vitamine und Mineralstoffe

	Wirkung	Vorkommen
Vit. D	Beugt Osteoporose vor, indem es die Calciumeinlagerung in die Knochen fördert.	Seefisch, Eigelb, Fleisch und Pilze. Wird bei Sonnenbestrahlung in der Haut gebildet
Vit. E	Antioxidanz - schützt vor freien Radikalen, hält das Bindegewebe elastisch, fördert die Durchblutung.	Hochwertige pflanzliche Öle vor allem Weizenkeimöl und Margarine, Fisch, Getreide und Nüsse
Vit. B1	Stärkt die Nerven und Muskeln	Vollkornprodukte, Hefe, Kartoffeln, Hülsenfrüchte
Vit. B6	Eiweißstoffwechsel, Zellteilung, Nervensystem, hilft bei PMS und Schwangerschaftsübelkeit.	Vollkornprodukte, Fleisch und Seefisch, Kohl, Lauch, Bohnen und Paprika
Vit. B12	Wichtig für die Zellteilung und Blutbildung.	Fleisch, Fisch und Milchprodukte, Milchsäure Produkte (s.u.)
Niacin	Für eine glatte Haut, gute Nerven und den Energieumsatz	Vollkornprodukte, Fleisch und Fisch, Hülsenfrüchte und Kartoffeln
Panthothensäure	Regt Haut- und Haarerneuerung an, wichtig für die Wundheilung.	Leber, Hefe, Champignons, Vollkornprodukte
Folsäure	Für die Zellteilung und Zellneubildung, Blutbildung, Immunabwehr.	Rohes Gemüse, Nüsse, Samen, Hefe, Orangen, Mango,
Vit. C	Wichtig für Zellatmung, stärkt das Bindegewebe, erhöht Immunabwehr	Frischobst und -gemüse: Paprika, Kohl, Broccoli, Zitrusfrüchte, Beeren
Eisen	Für Blutbildung, geschmeidige Haut, glänzende Haare, feste Fingernägel und glatte, volle Lippen.	Fleisch, Fisch, Hirse
Selen	Sorgt für schöne Haut und makellose Nägel. Es entgiftet.	Fische (besonders: Bückling und Hering), Vollkorngetreide, Gemüse und Pilze.
Zink	Für kräftiges Haar und gesunde Haut, unterstützt Heilungsprozesse und die Immunabwehr, verbessert das sinnliche Empfinden.	Bierhefe, Hülsenfrüchte, Käse, Leber, Nüsse, Algen und Austern
Jod	Vorbeugung gegen Kropf, für Vitalität von Haut und Haar.	Seefisch, Jodsalz und besonders auch in Algen.
Calcium	Für starke Knochen, Zähne, Nägel und kräftiges Haar, Nerven.	Milchprodukte, vor allem Hartkäse



	Wirkung	Vorkommen
Kieselsäure	Stärkt das Bindegewebe und kräftigt Haut und Haare.	In Vollkorngetreide, vor allem in Hirse, Hafer, Gerste
Milchsäure	Stärkt Darmflora und Abwehrkräfte, verbessert die Eisenaufnahme	In Milchsäuren Produkten: Sauerkraut, Salzgurken, Joghurt, Kefir, Molke, Buttermilch, Käse, Salami, Oliven, Sojasauce.
Ω-3-FS	fördern die Durchblutung.	In fettem Seefisch (Hering, Lachs), Lein- und Rapsöl.
γ-Linolensäure	Sorgt für eine gesunde und straffe Haut.	In Pflanzenölen (Borretsch-, Sonnenblumen-, Distel- und Leinöl), in Margarine, Avocado und Fisch.
Carotinoide	Erhöhen die Abwehrkräfte und wirken gegen Tumore. Als Vorstufe von Vit. A sorgt β-Carotin für eine schöne, glatte Haut.	Reichlich vorhanden in gelben, roten und grünen Obstsorten und Gemüsen, z.B. in Aprikosen, Kürbis, Broccoli und in Pollen.

Stand: 07.12.2007

Copyright © haut.de; alle Rechte vorbehalten.