

Vitamine, Mineralien und Spurenelemente

Zink

Mageres Rindfleisch, Milch, Vollkornprodukte, vor allem Weizen und Weizenkeime, Bierhefe, Samen, besonders Sesam und Tahini (Sesampaste), Mandeln, Erdnüsse, Kürbiskerne (!), Hülsenfrüchte, Linsen, Fische, Pilze (vor allem Stein- und Austernpilze), grüne Blattgemüse, Wurzelgemüse, Kohl, Champignons, Mais, Tomaten, Orangen, Pfirsiche

Merke:

Zink aus Fleisch, Eiern, Milch wird zu 30 bis 40 Prozent aufgenommen, aus Pflanzen nur zu 5 bis 10 Prozent.

Zinn aus Konservendosen behindert die Zinkaufnahme beträchtlich. Aus >>raffinierten<< Nahrungsmitteln ist Zink so gut wie völlig verschwunden; im Weißmehl gehen bis zu 80 Prozent verloren

Vitamin B12 (Cobalamin)

Muskelfleisch vom Rind, Schinken, (Leber), Zunge, Herz, Seelachs, Sardinen, Milch, Quark, Käse, Eier, Bierhefe. In Pflanzen ist es nur in Spuren vorhanden mehr ist in Weizenkeimen und fermentierten Sojaprodukten wie Miso oder Temphe enthalten.

Küchentipps:

Vit. B12 wird vorwiegend vom Körper selbst gebildet. In der Nahrung vorhanden ist es empfindlich gegen Licht und Hitze über 210°C (Fleisch schonend zubereiten). Auch kann es von Säuren (Essig) zerstört werden.

Vitamin B6 (Pyridoxin)

Grüne Pflanzen (Gemüse, Salate), Geflügel, Lamm, Rind, in Seefischen (wie Heilbutt, Hering, Lachs!), Makrelen, Sardinen, Milch- und Milchprodukte, Eigelb,

besonders aber in allem Vollkorn, Zuckermais, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Karotten, Walnüsse, Erdnüsse, Weizenkeime, Bierhefe, Bananen, Trauben, Rosinen, Feigen, Johannisbeeren, Honig und Avocado

Küchentipps:

Vit. B6 ist wasserlöslich, deshalb Gemüse und Salate vorsichtig waschen. Es ist auch empfindlich gegen UV-Licht.

Folsäure

Reichlich in Weizenkeimen und Bierhefe, in magerem Fleisch, Milch, Käse, in allen dunkelgrünen Blattgemüsen und Salaten wie Spinat, Mangold, Feldsalat, Petersilie, auch in so gut wie in allen Kohlsorten, voran Grünkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Wirsing, Rosenkohl, in Kartoffeln, Hülsenfrüchten (>Linsen!), Mandeln, Wal-, Hasel- und Erdnüssen, in Zitrusfrüchten und Bananen und ganz besonders reichlich im vollen Korn von Weizen und Roggen, sowie in Sprossen und Keimen.

Küchentipps:

Folsäure ist das Sensibelchen unter den Vitaminen, wasserlöslich und extrem licht- und hitzeempfindlich. Bei Wässerung von Salaten gehen bis zu 90 Prozent verloren, durch Hitze 50 Prozent. Im Kochtopf wandert die Folsäure fast völlig ins Kochwasser. Sehr schonend garen und Kochwasser mitverwenden.

Am besten: Viel Rohkost, die direkt vor dem Essen erst zubereitet wurde. Salate und Gemüse möglichst gleich verbrauchen, oder wenigstens im Dunklen lagern.

Vitamin C (Ascorbinsäure)

Acerola-Kirsche, rote Paprika, schwarze Johannisbeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Kiwis, Sandorn, Zitrusfrüchten, in allen Kohlsorten vor allem in Sauerkraut, Kartoffeln (!), grünen Salaten, Tomaten, frischen Küchenkräutern

Küchentipps:

Vit. C ist hochempfindlich gegen Hitze, helles Licht, Luftsauerstoff, langes Lagern und Wasser

Lezithin (besteht aus Cholin und Inosit)

Sorgen dafür, dass die Zellen ausgeglichen mit Fettsäuren versorgt werden. Sie wirken positiv auf das Cholesterin.

Natürliche Quellen Cholin:

Weizenkeime, Bierhefe, Eidotter, (Leber), Hülsenfrüchte, Getreide, Milch

Natürliche Quellen Inosit:

Milch, Bierhefe, (Leber), Vollkorn, Melasse, Soja, Zitrusfrüchte

Vitamin K (fettlöslich)

Reichlich in allen Kohlarten und grünen Blattgemüsen (Spinat, Mangold, Feldsalat, Lauch, grüne Salate, Brennesselspinat(!), Alfalfa, in Kelb-Algen, in Mais- und Sojaöl, auch in Kohlarten, Hülsenfrüchten.

Weil die Kühe Grünes fressen, findet sich Vit. K auch in fetthaltigen Milchprodukten, wie Vollmilch, Butter, Käse, Quark.

Küchentipps:

Vit. K ist hitze- und lichtempfindlich. Deshalb die Gemüse und Salate im Dunklen lagern.

Auch Alkalien (Natron) und starke Säuren (zu viel Essig) zerstören Vit. K.

Vitamin D (fettlöslich)

Vitamin D wird am Meisten in Vorstufen aufgenommen und über die UV-Strahlung in „richtiges Vit. D“ umgebaut.

Deshalb viel an die frische Luft gehen.

Natürliche Quellen:

Fleisch, Leber, Fischöl (Lebertran), Kalbfleisch, Heringe, Lachs, Thunfisch, Sardinen, Aal, Makrelen, aber auch in Eigelb, Butter, Käse, Milch, Rahm. In pflanzlicher Nahrung ist es als Provitamin

Ergosterin enthalten. Z.B. in Weizenkeimöl, Spinat, Kohl, Pilze, Hefe, Nüsse, Getreidesprossen und Sonnenblumenkerne

Vitamin A (fettlöslich)

In aktiver Form nur in tierischen Nahrung: Fische, Leber, Milch, Butter, Rahm, Käse, Eidotter; Aber die wertvollen Vorstufen sind in allen grünen, gelben und orangefarbenen Früchten und Gemüsen.

Allen voran Karotten, Orangen, Mangos, Pfirsichen, Aprikosen, Holunderbeeren, Melone, Kürbis, Paprika, Tomaten, Brokkoli, Grünkohl, Spinat, Petersilie, Feldsalat, Hülsenfrüchte und Getreidekeime

Vitamin E (fettlöslich)

Kaltgepresste Pflanzenöle (Vitamin E aus Olivenöl soll biologisch am wirksamsten sein), Weizenkeime, Vollgetreide, Hafer, Nüsse, Soja, grünes Gemüse, Hülsenfrüchte, besonders Linsen, Bohnen, Erbsen, Avocados, Sellerie, Lauch, Grünkohl, Brokkoli, Spinat, Spargel

Jod

Alles was aus dem Meer kommt – Seefisch, Algen, Kelb – aber auch Milch ist jodhaltig, sowie alle Kohlarten, ferner (Innereien), Eier, Spargel, Spinat, Knoblauch, Kresse, Artischocken, Tomaten, Erdbeeren, Blaubeeren, Birnen, Trauben, Wassermelonen
eigene Anmerkung: Meersalz, Steinsalz, Ursalz.

Der Jodeinbau in die Schilddrüse kann übrigens durch Fluorid behindert werden.

Eisen

Fleisch, Blutwurst(!), Eier, Schalentiere, Vollkorn, Hülsenfrüchte, voran Bohnen und Linsen, Kartoffeln, Trockenobst, Nüsse, Algen, Sesam, alle grünen Salate und grünen Blattgemüse, Karotten, Pilze, Lauch, Weizenkleie, Weizenkeime, Soja, Brennesseln

eigene Anmerkung: rote Säfte, rote Früchte (z.B. blaue Weintrauben, Kirschen...), Tomaten, rote Beete

Eisen tierischer Herkunft wird besser vom Körper aufgenommen als Eisen aus Pflanzen.

Vitamin-C-haltige Getränke vor dem Essen verbessern die Eisenaufnahme grundsätzlich.

Gerbstoffe in schwarzem Tee und Kaffee, Soja und Rotwein sowie direkter Milchverzehr behindern die Eisenaufnahme.

Calcium

Sesam, Käse, Sardinen, Sprossen, Sojabohnen, Mandeln, Haselnüsse, Bohnen, Lachs, Eigelb, Lauch, Milch, Brokkoli, Kohl, Kichererbsen, Sonnenblumenkerne, Weizenvollkornbrot, Haferflocken, Sesam, Mandeln, Nüsse, Algen, Hülsenfrüchte, Melasse, Datteln, Rosinen ...

Alle grünen Kräuter, allen voran Kerbel, Basilikum, Thymian, Majoran, Dill, Petersilie, calciumreiches Mineralwasser

Magnesium

Hervorragend sind manche Mineralwässer (bitte möglichst natriumarme wählen), Fleisch, Vollgetreide, vor allem Amarant, Quinoa und Hafer. Bierhefe, Weizenkleie, Nüsse, Mandeln, Maroni, Hülsenfrüchte, Algen, >>>

Trockenobst, Datteln, Bananen, Kartoffeln und grüne Blattgemüse, Avocados, alle Arten von Kräutern und Wildkräutern

Selen

Paranüsse, Bierhefe, Weizenkeime, Muskelfleisch von Rind, Schaf und Schwein, (Leber und Niere) Fische, Schalentiere, Vollmilch, Quark, Vollkorn, Vollkornreis, Pilze, Rettich, Brokkoli, braune Bohnen und ganz besonders Zwiebeln und Knoblauch

Küchentipps:

Selen ist wasserlöslich, deshalb nur wenig Wasser zum Kochen nehmen und es dann mitverwenden.

Silizium (Kieselerde)

Hafer, Hirse, Gerste, Kartoffeln, Vollkornbrot (Weizen), viel weniger in Sonnenblumenkernen, Blumenkohl, Spinat, Birne, Apfel

Auch erhältlich als Kieselerde und kieselerdehaltige Basenmischungen

Bitte beachten Sie, dass diese Liste nicht nur für Schwangere geschrieben wurde. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Natürlich sollen Schwangere keine Innereien zu sich nehmen.

Falls Sie vermuten, einen Mangel zu haben, besprechen Sie sich erst mit mir persönlich welche Nahrungsmittel geeignet sind.

Quellen: Kursbuch gesunde Ernährung von Ingeborg Münzing-Ruef, Sabine Braun (ganzheitliche Ernährungsberaterin), Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente von Heinz Knieriemen