

Mineralstoffe

Definiert den Begriff „Mineralstoff“.

Unter Mineralstoffen versteht man anorganische, nicht brennbare Nahrungsbestandteile, die in pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln enthalten sind. Der menschliche Organismus kann sie nicht selbst herstellen und ist deshalb auf eine Versorgung über die Nahrung angewiesen. Mineralstoffe werden in Mengen- und Spurenelemente eingeteilt.

Welche Aufgaben haben Mineralstoffe?

Funktion	Beispiele
1. Baustoff	Knochen, Zähne, Zellen, Blut
2. Schutz- und Reglerstoffe	Stoffwechsel, Gewebespannung, Erregbarkeit der Nerven
3. Aufrechterhalten von Körperfunktionen	Hormone

Mineralstoffe haben für den Aufbau des Körpers und die Aufrechterhaltung von Körperfunktionen eine lebenswichtige Bedeutung.

Mineralstoffe können als Elektrolyte im Körper elektrische Ladungen tragen und transportieren. Diese „Ströme“ steuern und leiten die Funktion sämtlicher Nerven und Muskeln des Körpers. Dabei unterstützen sich die Mineralstoffe gegenseitig in ihrer Wirkung oder stellen durch eine gegeneinander gerichtete Wirkung ein Gleichgewicht her.

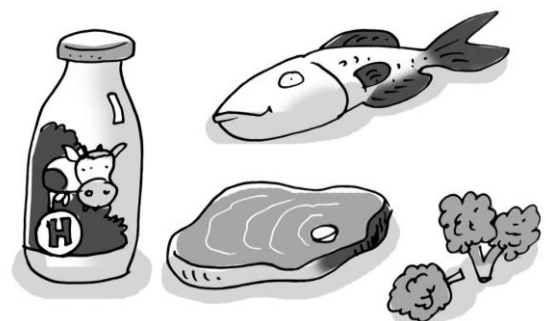


Illustration: © Alexander Weiler