

# DER VITAMIN- UND MINERALSTOFF-GUIDE

Sich rundum gesund ernähren – das ist das Ziel. Doch wie gelingt das? Lesen Sie hier, in welchen Lebensmitteln Selen, Jod oder Zink stecken und wie man einen Mangel erkennt

„Ein Großteil der Deutschen ist über-, aber gleichzeitig auch mangelernährt“ – das sagt **Dr. Matthias Riedl**. Und die Studienlage gibt dem Ernährungsmediziner recht. So zeigte der Ernährungsreport 2023, dass eine gesunde Ernährung zwar 91 Prozent der Deutschen wichtig ist, gleichzeitig aber 29 Prozent nicht täglich Gemüse und Obst essen. Fisch kommt laut dem Umfrage-Institut Statista nur bei 2,6 Prozent der Befragten mehr als einmal wöchentlich auf den Tisch (zweimal wären nötig, um den Bedarf an den wichtigen Omega-3-Fettsäuren zu decken). Der Wunsch nach gesunder Ernährung ist also da, doch an der Umsetzung scheint es noch zu scheitern. Schuld daran, glaubt Dr. Riedl, ist nicht nur das Fast Food, das überall lockt, sondern vor allem auch, dass es oft an Wissen darüber fehlt, was unser Körper wirklich braucht. Seine Empfehlung: „Mit mindestens 500 Gramm Gemüse, ausreichend Proteinen aus Pflanzen und weißem Fleisch, gesunden Fetten wie Oliven-, Raps- oder Fischölen und nur mäßig vielen Kohlenhydraten am Tag ist man gut dabei.“

Wer es genauer wissen möchte: Die Grafiken und Checklisten auf den folgenden Seiten erklären anschaulich, welche Lebensmittel den jeweiligen Nährstoff reichlich enthalten und woran man einen Mangel erkennt. Riedls Extratipp: Hausärzte und Ernährungsmediziner können die aktuelle Nährstoffversorgung anhand der Blutwerte bestimmen.

## SO LESEN SIE DIE GRAFIKEN RICHTIG

Die Empfehlungen stellen exemplarisch dar, wie viel man von einem einzigen Lebensmittel essen müsste, um den Tagesbedarf zu decken. Dieser entspricht dabei den Richtwerten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (auch wenn viele Experten oft höhere Werte ansetzen oder z. B. bei einer Schwangerschaft der Bedarf höher ist). Alle Angaben sind Richtwerte, da der Nährstoffgehalt und die Größe der Produkte variieren können.



## VITAMIN C

Tagesbedarf ca. 100 mg

Für starke Abwehrkräfte und eine gute Wundheilung ist Vitamin C unerlässlich. So kann die gezielte Einnahme von Vitamin C (z.B. „taxofit Vitamin C 1200“) laut einer Studie der Universität Helsinki Erkältungen lindern und die Dauer verkürzen. Zudem schützt der Stoff als Antioxidans unsere Zellen vor Entzündungen und Schäden.

### IHNEN KÖNNTE VITAMIN C FEHLEN, WENN...

- \* Sie häufig krank werden
- \* Sie sehr reizbar sind
- \* Sie sich müde und schwach fühlen
- \* sich Ihr Zahnfleisch entzündet
- \* Ihre Wunden langsam heilen

## VITAMIN B12

Tagesbedarf ca. 4 µg

Unser Körper braucht es für die Bildung von Blutzellen und um unsere Nerven zu umhüllen – ohne ausreichend Vitamin B12 liegen sie regelmäßig blank. Das Vitamin ist nur in tierischen Lebensmitteln wie Fisch, Fleisch, Milchprodukten und Eiern verfügbar. Vor allem für Vegetarier und Veganer ist eine Ergänzung wichtig.

### IHNEN KÖNNTE VITAMIN B12 FEHLEN, WENN...

- \* Sie oft müde und erschöpft sind
- \* Sie schwanger sind oder stillen
- \* Sie sich vegetarisch oder vegan ernähren
- \* Sie regelmäßig (> 2x pro Woche) Alkohol trinken

10,5  
Scheiben  
Emmentaler

oder ...

ca. 3 Eier

32

kleine  
Shrimps

80 g

Rindfleisch

133 g

Lachs

400 g Quark

60 g

ein Bund Petersilie

3/4

rote Paprika

## OMEGA-3-FETTSÄUREN

Tagesbedarf ca. 1,3 g

Omega-3-Fettsäuren verhindern stille Entzündungen, die das Risiko u. a. für Herzprobleme, Diabetes und Depressionen erhöhen. Wichtig ist aber nicht nur, Omega-3 zu sich zu nehmen, sondern auch, im richtigen Verhältnis zu Omega-6. Bei den gezeigten Lebensmitteln stimmt die Balance.



**7,5 g**

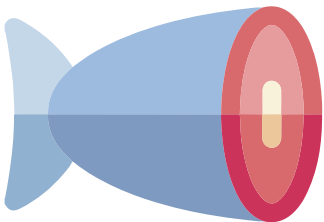
Chiasamen

oder ...



**1 TL**

Leinöl

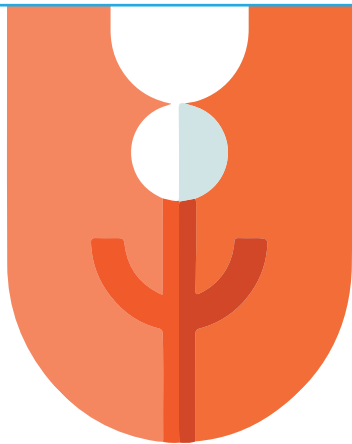


**400 g**

Thunfisch

### IHNEN KÖNNTEN OMEGA-3-FETTSÄUREN FEHLEN, WENN...

- \* Ihre Haut sich leicht entzündet
- \* Ihre Stimmung stark schwankt
- \* Ihre Schleimhäute trocken sind
- \* Sie weniger als 2x pro Woche Fisch essen



**64,5 g**

Lachs



**52 g**

Hering



**53**

Rosenkohl-röschen

## JOD

Tagesbedarf ca. 190 µg

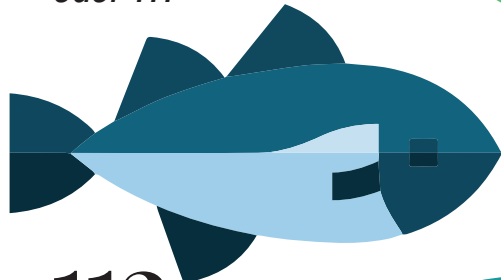
Jod sorgt dafür, dass unsere Schilddrüse Hormone bilden kann. Diese sind maßgeblich an der Regulierung des Stoffwechsels und der Entwicklung des Gehirns beteiligt. 97 Prozent der Frauen weisen einen Jodmangel auf, wenn sie kein Jodsalz verwenden – es sollte daher routinemäßig in der Küche zum Einsatz kommen. Bei einem schweren Mangel sind sonst Nahrungsergänzungsmittel ratsam.

**1 kg**

frischer Spinat



oder ...



**112 g**

frischer Kabeljau



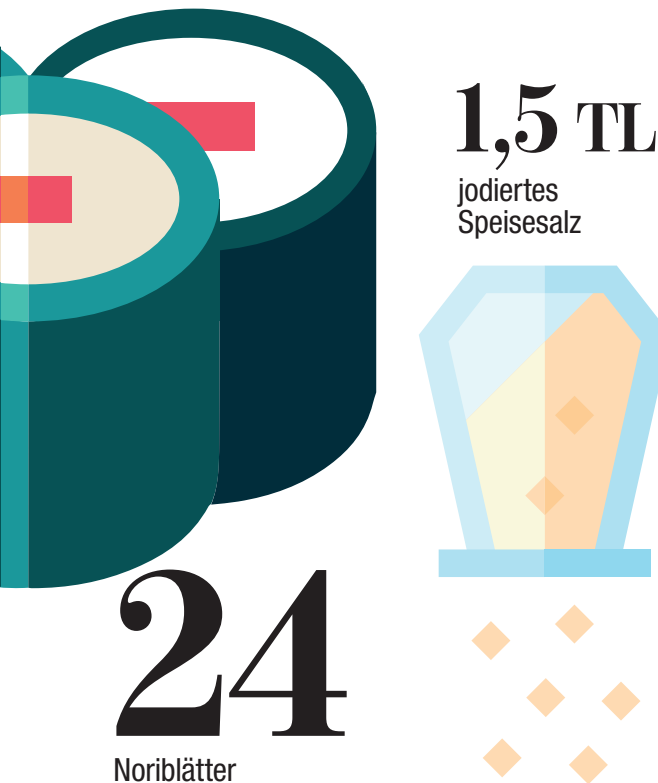
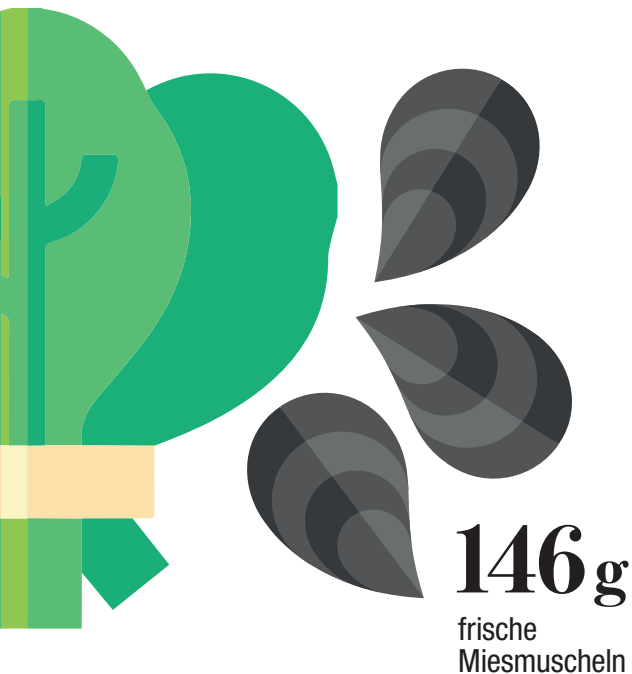
**3**

Tüten Milch



#### IHNEN KÖNNTE JOD FEHLEN, WENN ...

- \* Sie häufig und schnell frieren
- \* Ihre Verdauung träge ist
- \* Sie sich nach dem Sport nur langsam erholen
- \* Sie mehr schlafen als üblich
- \* Ihre Haut am Ellbogen spröde ist



#### SELEN

Tagesbedarf ca. 65 µg

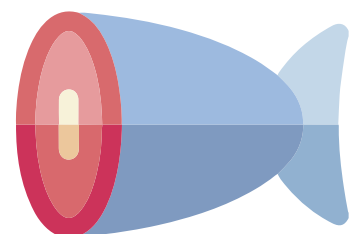
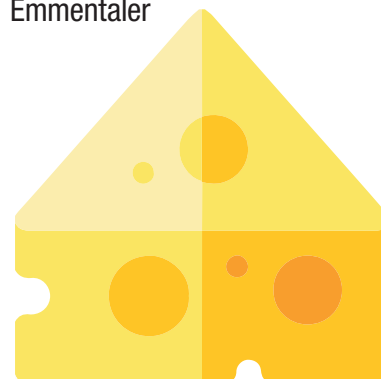
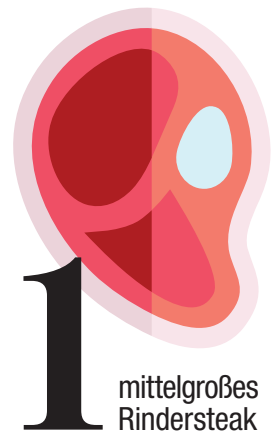
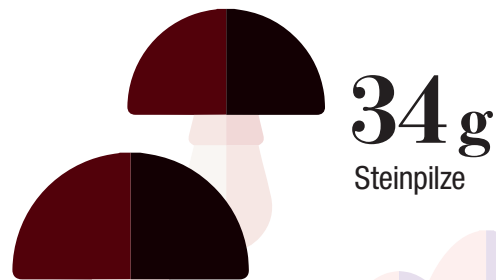
Selen schützt als Antioxidans unsere Zellen und unterstützt das Immunsystem. Weil die europäischen Böden (anders als die in den USA) sehr selenarm sind, nimmt man es kaum über pflanzliche Lebensmittel auf. Da das Spurenelement aber Tierfutter beigemischt wird, sind tierische Produkte unsere Hauptquelle für Selen. Gerade Veganer sollten über eine Ergänzung (z.B. „Cefasel 200 nutri“) nachdenken.



oder ...

#### IHNEN KÖNNTE SELEN FEHLEN, WENN ...

- \* Sie oft krank sind
- \* leicht frieren
- \* Sie unter Haarausfall leiden
- \* Sie sich vegan ernähren
- \* Sie häufig niedergeschlagen sind



80 g Thunfisch

## EISEN

Tagesbedarf ca. 13 mg

Ohne ausreichend Eisen fühlen wir uns müde und kraftlos. Es ist wichtig für die Blutbildung und den Sauerstofftransport im Körper. Weil in rotem Fleisch viel Eisen steckt und das tierische Eisen vom Körper besser aufgenommen wird als das pflanzliche, wird Vegetariern und Veganern häufig zu einer Ergänzung (z. B. „Floradix“) geraten.

### IHNEN KÖNNTE EISEN FEHLEN, WENN ...

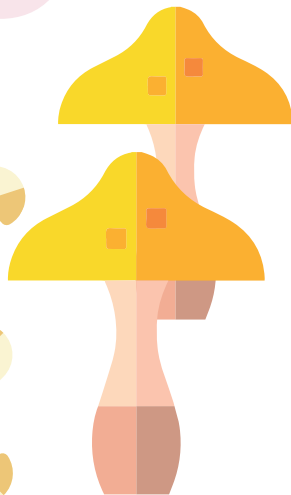
- \* Sie häufig krank sind
- \* Sie ständig blass, müde und erschöpft sind
- \* Sie Haarausfall oder brüchige Nägel haben
- \* Sie Vegetarier oder Veganer sind

**400 g**  
Rindfleisch

oder ...



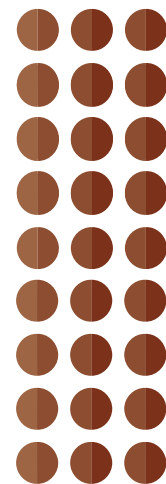
**280 g**  
Haferflocken



**225 g**  
Pfifferlinge

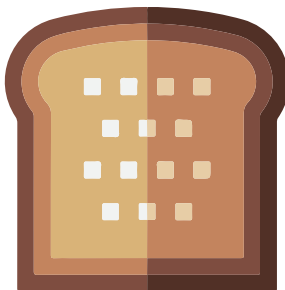


**1/2**  
Schweineleber



**162 g**  
Linsen

**6**  
Scheiben  
Dinkelbrot



## KALZIUM

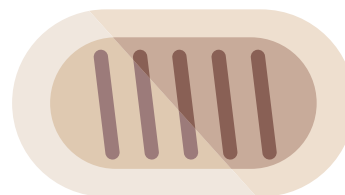
Tagesbedarf ca. 1000 mg

Das Mineral ist der Hauptbestandteil von Knochen und Zähnen, es hält sie stabil. Außerdem sorgt Kalzium dafür, dass unsere Muskeln arbeiten können und Nerven Signale übertragen. In jungen Jahren sind wir damit meist gut versorgt, aber gerade im Alter (vor allem bei Osteoporose) ist eine Ergänzung des Minerals (z. B. „Calcium Verla“) oft sinnvoll.

### IHNEN KÖNNTE KALZIUM FEHLEN, WENN ...

- \* Sie oft Muskelkrämpfe haben
- \* Sie ständig Dinge vergessen
- \* Ihre Lippen, Finger oder Füße kribbeln
- \* Ihre Haut trocken und rissig ist
- \* Knochen und Zähne schmerzen

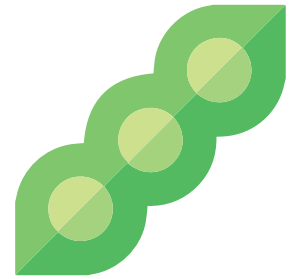
**128 g**  
Sesam



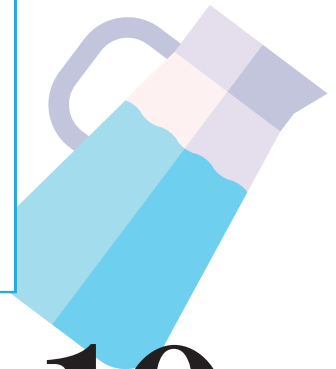
**73 g** Halloumi-Grillkäse



**800 ml**  
Vollmilch



**500 g**  
Sojabohnen  
oder ...



**10**  
Liter

Mineralwasser  
mit mittlerem  
Kalziumgehalt

**472 g**  
Grünkohl frisch



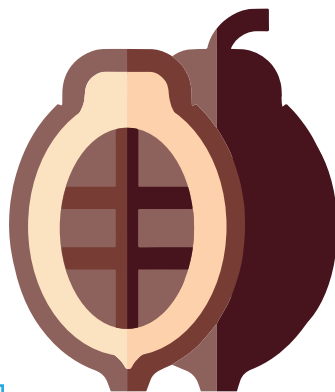
## ZINK

Tagesbedarf ca. 10 mg

Zink ist für unseren Stoffwechsel unerlässlich. Das Spurenelement fördert die Produktion unserer Immunzellen und sorgt so für starke Abwehrkräfte. Zudem stärkt es die geistige Gesundheit und die Haut und reguliert den Blutzucker. Da unser Körper Zink nicht speichern kann, ist eine zinkreiche Ernährung oder Ergänzung (z. B. „Curazink Kapseln“) wichtig.

### IHNEN KÖNNTE ZINK FEHLEN, WENN ...

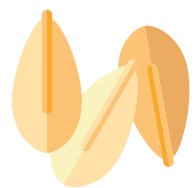
- ★ Sie oft Infekte bekommen
- ★ Ihre Wunden schwer heilen
- ★ Ihre Muskeln langsamer regenerieren als sonst
- ★ Sie wenig Libido und sexuelle Energie haben



**1** Esslöffel  
Kakao

oder ...

**150 g**  
Rindfleisch



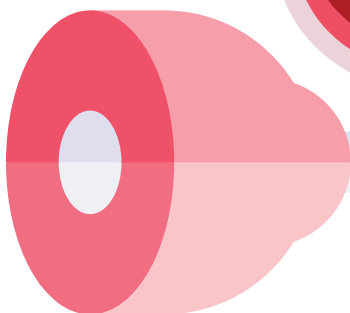
**100 g**  
Weizenkleie



**230 g**  
Vollkornnudeln



**200 g**  
Emmentaler



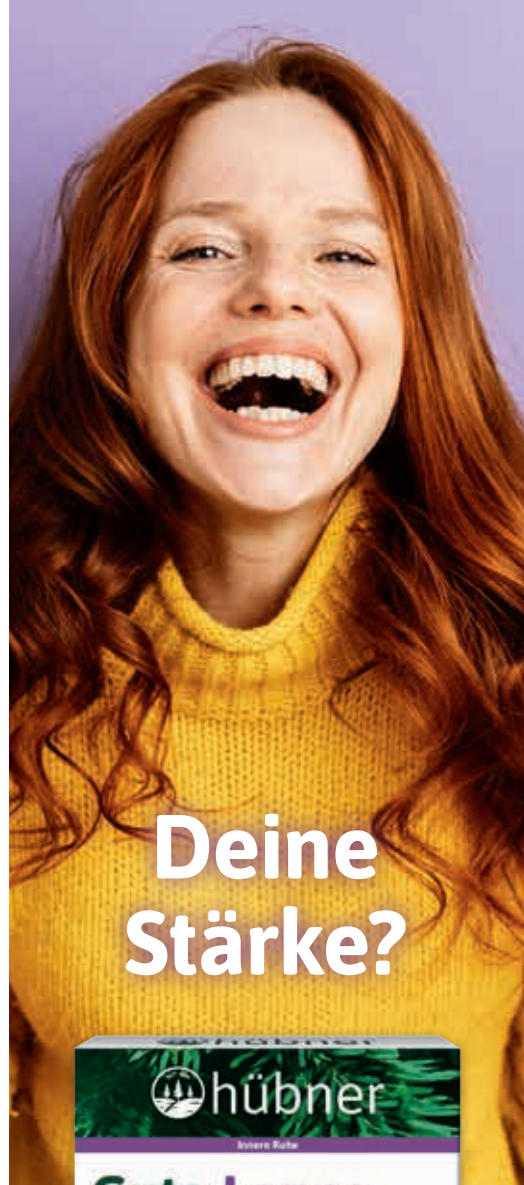
**250 g**  
Schweinefleisch



**Martin Auerswald** erklärt in seinem Ratgeber „Fakten-check Nahrungs-ergänzungsmittel“ (Herbig, 18 Euro), wann eine Ergänzung sinnvoll ist, und informiert über Mikronährstoffe



**Dr. Helena Orfanos-Boeckel** liefert einen Überblick, welche Baustoffe unser Körper braucht, um gesund zu bleiben, und wie eine gute Versorgung gelingt (Trias, 22 Euro)



# Deine Stärke?



Reformhaus



Entdecke die Vielfalt  
[www.huebner-vital.com](http://www.huebner-vital.com)

<sup>1</sup> Vitamin B6 trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.  
Vitamin B6 trägt zur normalen psychischen Funktion bei.  
<sup>2</sup> Safran trägt zum emotionalen Gleichgewicht bei. Safran hilft, die Entspannung zu unterstützen und eine positive Stimmung zu erhalten. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



# hübner

Deine Gesundheit. Unser Schwarzwald.



## MAGNESIUM

Tagesbedarf ca. 300 mg

Magnesium ist einer der wichtigsten Mineralstoffe. Es steuert den Stoffwechsel und entspannt Muskeln sowie Nerven. Außerdem stärkt es Knochen und Zähne. Wer viel Stress hat oder Sport treibt, scheidet den Mineralstoff vermehrt aus und es kann zu einem Mangel kommen – dann ist eine Ergänzung (z. B. „Magnesium Diasporal“) sinnvoll.

### IHNEN KÖNNTE **MAGNESIUM** FEHLEN, WENN...

- \* Sie ständig müde und erschöpft sind
- \* Sie häufig gestresst sind
- \* Ihr Auge nervös zuckt
- \* Sie oft Wadenkrämpfe haben

7

Esslöffel  
Kakao

5

Scheiben  
Vollkornbrot

oder...

8

Bananen

92 g

Sonnenblumenkerne

5

mittelgroße  
Kartoffeln

3

Liter

Mineralwasser  
mit mittlerem  
Magnesiumgehalt,  
er schwankt im  
Wasser stark

## VITAMIN D

Tagesbedarf ca. 20 µg

Es stärkt das Immunsystem, schützt die Knochen und hellt die Stimmung auf. Unser Körper bildet es vor allem mithilfe des Sonnenlichts, im Essen steckt nur wenig davon. Weil die Vitamin-D-Synthese in unseren Breiten nur zwischen April und September funktioniert, raten Experten, Vitamin D spätestens im Winter zu ergänzen.

### IHNEN KÖNNTE **VITAMIN D** FEHLEN, WENN...

- \* Sie immer Sonnenschutz verwenden oder wenig draußen sind
- \* Sie depressiv sind
- \* Sie häufig krank werden
- \* gerade Winter ist

zwischen  
11–15 h

steht von April bis Ende  
September die Sonne hoch  
genug, damit unsere Haut  
das Vitamin bilden kann

270 g

Lachsfilet

25

Eier

2

Matjesfilets

oder...

ca.  
15–20  
Minuten

Sonne täglich  
(ohne Sonnenschutz)  
– aber immer nur so  
lange, dass die Haut  
sich nicht rötet

25 %

der nackten Haut  
sollten Sonnenstrahlen  
abbekommen

370 g

Lammfleisch

100

frische  
Champignons