

Deckung des Tagesbedarfs an Mineralien und Vitaminen gemäß den Referenzwerten der DGE

Ernährung - Wo sind die individuellen Schwachstellen?

Natürlich besteht bei der Ernährung immer eine Mischkalkulation bzgl. der optimalen Mineralzufuhr. Probleme zeigen sich dann besonders schnell, wenn jemand z.B. keinen Fisch mag, oder Milch- und Milchprodukte ablehnt oder nicht verträgt.

Selen - Der Tagesbedarf beträgt 60µg/Tag für Frauen und 70µg/Tag für Männer

70µg entsprechen 7 Gramm Hering oder 14 g Lachs oder 14 g Rinderniere oder 200 g Rinderfilet oder 350 g Nudeln oder 700 g Naturreis.

oder utopisch: 2,3 kg Roggenbrot oder 4,5 kg Kartoffel oder 5 kg Apfel oder 7 kg Spargel

Vitamin K - Der Tagesbedarf beträgt 65µg/Tag für Frauen und 80µg/Tag für Männer

80 µg Vitamin K entsprechen circa 12 g Grünkohl oder 21 g Schnittlauch oder 25 g Spinat oder 75 g Kopfsalat oder 200 g Spargel oder 320 g Rotkraut

utopisch: 960 g Pflaumen oder 1,1 kg Sauerkraut oder 1,1 kg Kohlrabi oder 1,6 kg Erdbeeren

Zink - Der Tagesbedarf beträgt 7mg/Tag für Frauen und 10mg/Tag für Männer

32% der Männer und 21% der Frauen erreichen die empfohlene tägliche Zufuhr von Zink nicht.

10 mg Zink sind beispielsweise enthalten in circa 45 g Austern oder 200 g Rinderleber oder 200 g Edamer oder 220 g Haferflocken oder 280 g Rindfleisch oder 300 g Erdnüsse

oder utopisch: 770 g Roggenbrot oder 1,7 kg Hering oder 2,9 kg Kartoffel oder 3,8 kg Möhren oder 4 kg Johannisbeeren

Vitamin B12 Der Tagesbedarf beträgt 4µg/Tag für Frauen und Männer

8% der Männer und 26% der Frauen erreichen die empfohlene tägliche Zufuhr von Vitamin B12 nicht.

Der empfohlene Tagesbedarf von 4 µg kann bereits durch 6 g Leber oder 35 g Hering oder 200 g Rindfleisch gedeckt werden.

oder eher utopisch: 1 kg Joghurt oder 1 kg Hühnerfleisch

Vitamin B9 Der Tagesbedarf beträgt 400µg/Tag für Frauen und Männer

79% der Männer und 86% der Frauen erreichen die empfohlene tägliche Zufuhr von Folat-Äquivalenten nicht

Der empfohlene Tagesbedarf von 400µg kann durch 180 g Leber oder 215 g Grünkohl oder 270 g Petersilie oder 275 g Spinat oder 275 g Feldsalat oder 370 g Spargel gedeckt werden

oder utopisch: 1,4 kg Weizenvollkornbrot oder 1,5 kg Karotten oder 1,8 kg Tomaten oder 1,8 kg Kartoffeln oder 4 kg Rindfleisch

Vitamin C Der Tagesbedarf beträgt 95mg/Tag für Frauen und 110mg/Tag für Männer

32% der Männer und 29% der Frauen erreichen die empfohlene tägliche Zufuhr von Vitamin C nicht.

Der empfohlene Tagesbedarf von 110mg kann durch 9 g Hagebutte oder 60 g schwarze Johannisbeere oder 70 g Petersilie oder 100 g Paprika oder 220 g Zitrone oder 220 g Spinat oder 250 g Kiwi oder 370 g Mandarinen gedeckt werden

oder eher utopisch: 920 g Apfel oder 2,0 kg Pflaumen oder 2,4 kg Birnen

Magnesium Der Tagesbedarf liegt für Frauen und Männer ab 25 Jahren bei 300 bzw. 350 mg.

26 % der Männer und 29% der Frauen erreichen dennoch die empfohlene tägliche Zufuhr nicht.

Der empfohlene Tagesbedarf von 350mg kann durch 1,5 Liter NürburgQuelle oder 3,2 L Gerolsteiner oder 220 g Erdnüsse oder 270 g Haferflocken oder 320 g Naturreis oder 580 g Weizenvollkornbrot oder 640 g Roggenvollkornbrot gedeckt werden

oder eher utopisch 1,5 kg Rindfleisch oder 1,5 kg Schweinefleisch oder 1,5 kg Hering oder 5 kg Birne oder 7 kg Äpfel

Kalzium Der Tagesbedarf liegt für Frauen und Männer ab 25 Jahren bei 1000 mg.

46 % der Männer und 55 % der Frauen erreichen die empfohlene tägliche Zufuhr an Kalzium nicht.

Der empfohlene Tagesbedarf von 1000 mg kann durch 125 g Edamer oder 1,6 L Steinsieker oder 2,9 l Gerolsteiner oder 0,8 l Milch oder 830 g Joghurt gedeckt werden.

oder eher utopisch: 470 Gramm Grünkohl oder 850 g Spinat oder 2,6 kg Kiwi oder 10 kg Birnen oder 15 kg Banane oder 16 kg Kartoffel oder 19 kg Apfel

Kalziumräuber

Vermieden werden sollte der übermäßige Konsum von Nahrungsmitteln, die reichlich „Kalziumräuber“ enthalten. Diese hemmen die Kalziumaufnahme, fördern dessen Ausscheidung oder binden das Kalzium, sodass es dem Körper nicht mehr zur Verfügung steht. Hierzu gehört ein Übermaß an Phosphat. Phosphatreich sind etwa Fleisch, Wurst und Cola. Empfehlenswert sind Milch und Milchprodukte wie Joghurt oder Kefir, nicht jedoch Quark und Schmelzkäse, die deutlich mehr Phosphat als Kalzium enthalten. Ähnlich wie Phosphat fängt auch Oxalsäure das Kalzium aus der Nahrung ab. Reich an Oxalsäure sind Spinat, Rhabarber, Kakao, Schokolade, Mangold und rote Beete. Auch Kochsalz fördert – insbesondere in größeren Mengen – die Kalziumausscheidung über die Niere und begünstigt auf diese Weise den Knochenabbau. Ebenso kann Phytinsäure die Kalziumaufnahme ins Blut beeinträchtigen. Phytate binden, ähnlich wie Oxalsäure, Kalzium. Phytinreich sind beispielsweise Sojabohnen, Erdnüsse sowie aus frischem Getreide zubereitete Müslis und Frischkornbreie. Ebenfalls einen negativen Einfluss auf den Kalziumstoffwechsel haben Alkohol, Kaffee und schwarzer Tee.

Eiweiß Der Tagesbedarf beträgt für Frauen und Männer bis 65 Jahre 0,8 g/kg Körpergewicht, ab 65 Jahren 1,0g/kg.

70 Gramm Eiweiß können gedeckt werden durch 240 g Emmentaler oder 270 g Gouda oder 270 g Erdnüsse oder 310 g Rindfleisch, oder 310 g Huhn oder 310 g Schweinefleisch oder 390 g Fisch oder 540 g Tofu oder 580 g Linsen

oder eher utopisch: 900 g Weizenbrot oder 970 g Naturreis oder 1,1 kg Roggenbrot oder 1,2 kg Erbsen oder 2,2 l Sojamilch oder 3,5 kg Kartoffel oder 3,5 kg Spargel oder 7 kg Möhren oder 23 kg Apfel

Vitamin D Der Tagesbedarf beträgt zumindest 800-1000 IE Vitamin D₃.

82% der Männer und 91% der Frauen die empfohlene tägliche Zufuhr von Vitamin D nicht.

1000 IE finden sich in 80 g Hering oder 160 g Lachs oder 190 g Aal oder 670 g Kalbfleisch oder 830 g Steinpilze

oder eher utopisch: 870 g Ei oder 2 kg Gouda oder 2 kg Butter oder 2,3 kg Edamer.

**Quelle: Nationale Verzehrsstudie II des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz
Der kleine Souci/Fachmann/Kraut. Lebensmitteltablelle für die Praxis 2. und 5. Auflage**