

Mineralstoffe: Übersicht des täglichen Bedarfs



PTA IN LOVE

Im Normalfall werden Mineralstoffe in ausreichender Menge über eine ausgewogene Ernährung aufgenommen. Allerdings können unterschiedliche Faktoren, wie beispielsweise eine einseitige Ernährungsweise, Lebensmittelunverträglichkeiten oder eine bestehende Schwangerschaft eine Substitution mit Mineralstoffen erfordern.

Empfohlene Referenzwerte für Erwachsene (ab 19 Jahren) der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)

Mengenelemente (Mineralstoffe, die vom Körper in größeren Mengen benötigt werden)

Element	Männer	Frauen	Schwangere	Stillende
Magnesium	350 mg/Tag	300 mg/Tag	300 mg/Tag	300 mg/Tag
Natrium	1.500 mg/Tag	1.500 mg/Tag	1.500 mg/Tag	1.500 mg/Tag
Calcium	1.000 mg/Tag	1.000 mg/Tag	1.000 mg/Tag	1.000 mg/Tag
Kalium	4.000 mg/Tag	4.000 mg/Tag	4.000 mg/Tag	4.400 mg/Tag
Phosphor	550 mg/Tag	550 mg/Tag	550 mg/Tag	550 mg/Tag
Chlorid	2.300 mg/Tag	2.300 mg/Tag	2.300 mg/Tag	2300 mg/Tag

Spurenelemente (Mineralstoffe, die in geringeren Mengen benötigt werden)

Element	Männer	Frauen	Schwangere	Stillende
Selen	70 µg/Tag	60 µg/Tag	60 µg/Tag	75 µg/Tag
Zink	11 - 16 mg/Tag, abhängig von der Phytat-Zufuhr	7 - 10 mg/Tag, abhängig von der Phytat-Zufuhr	1. Trimester: 7 - 11 mg/Tag 2. und 3. Trimester: 9 - 13 mg/Tag, abhängig von der Phytat-Zufuhr	11 - 14 mg/Tag, abhängig von der Phytat-Zufuhr
Fluorid	3,5 mg/Tag	3,0 mg/Tag	3,0 mg/Tag	3,0 mg/Tag
Eisen	11 mg/Tag	19 -24 Jahre: 16 mg/Tag 25 bis 65 Jahre: vor der Menstruation: 16 mg/Tag // nach der Menstruation: 14 mg/Tag (Frauen, die keine Menstruationsblutung haben, nehmen 11 mg/Tag zu sich) ab 65 Jahren: 14 mg/Tag	27 mg/Tag	16 mg/Tag (auch Frauen, die nicht stillen, sollten die Menge zu sich nehmen, um den Eisenverlust durch die Geburt auszugleichen)
Jod	19 - 50 Jahre: 200 µg/Tag, ab 51 Jahren: 180 µg/Tag	19 - 50 Jahre: 200 µg/Tag, ab 51 Jahren: 180 µg/Tag	230 µg/Tag	260 µg/Tag
Mangan	2,0 - 5,0 mg/Tag	2,0 - 5,0 mg/Tag	2,0 - 5,0 mg/Tag	2,0 - 5,0 mg/Tag
Kupfer	1,0 - 1,5 mg/Tag	1,0 - 1,5 mg/Tag	1,0 - 1,5 mg/Tag	1,0 - 1,5 mg/Tag
Chrom	30 - 100 µg/Tag	30 - 100 µg/Tag	30 - 100 µg/Tag	30 - 100 µg/Tag
Molybdän	50 - 100 µg/Tag	50 - 100 µg/Tag	50 - 100 µg/Tag	50 - 100 µg/Tag