

Natürliche Nährstoffquellen: Vitamine, Mineralien und Spurenelemente

Nährstoff	Mangel-erscheinungen (Stichpunkte)	Vegane Quelle (Pflanzlich)	Nicht-Vegane Quelle
MINERALIEN			
Calcium (Mineral)	Brüchige Knochen, Osteoporose, Muskelkrämpfe, Zahnschäden	Grünes Blattgemüse (Grünkohl), Brokkoli, Tofu (mit Calciumsulfat), Sesam, Nüsse	Fettfisch (Sardinen mit Gräten), Eier
Eisen (Mineral)	Anämie, Müdigkeit, Blässe, Haarausfall, brüchige Nägel	Linsen, Kichererbsen, Quinoa, Kürbiskerne, Spinat, getrocknete Aprikosen	Mageres Rindfleisch, Geflügel (dunkles Fleisch), Thunfisch
Kalium (Mineral)	Muskelschwäche, Herzrhythmusstörungen, erhöhter Blutdruck	Bananen, Süßkartoffeln, Bohnen, Avocados, Spinat, Tomaten	Mageres Rindfleisch, Huhn, Fisch (Lachs, Thunfisch)
Magnesium (Mineral)	Muskelkrämpfe, Migräne, Nervosität, Konzentrationschwäche	Vollkornprodukte, Nüsse, Samen (Kürbis, Sonnenblume), Hülsenfrüchte, Zartbitterschokolade	Fisch (Makrele, Heilbutt), Geflügel
SPURENELEMENTE			
Jod (Spurenelement)	Schilddrüsenfunktionsstörungen, Kropfbildung, Müdigkeit, Entwicklungsstörungen	Algen (Nori, Wakame), Jodsalz, Brokkoli, Pilze	Seefisch (Kabeljau, Schellfisch), Meeresfrüchte, Eier
Mangan (Spurenelement)	Gestörter Stoffwechsel, Knochenbildungsstörungen, Fruchtbarkeitsprobleme	Vollkornprodukte, Nüsse (Walnüsse), Hülsenfrüchte, Tee, Ananas	Muscheln, Eier, Geflügel
Selen (Spurenelement)	Immunschwäche,	Paranüsse (sehr reich),	Eier, Geflügel,

	Schilddrüsenprobleme, Fruchtbarkeitsstörungen	Sonnenblumenkerne, Vollkornprodukte, Pilze	Thunfisch
Zink (Spurenelement)	Immunschwäche, schlechte Wundheilung, Haarausfall, Appetitlosigkeit	Kürbiskerne, Linsen, Haferflocken, Tofu, Vollkornbrot, Erdnüsse	Rindfleisch, Eier, Geflügel (Hähnchen), Fisch (Austern, Kabeljau)
VITAMINE UND VITAMIN-ÄHNLICHE STOFFE			
Cholin (Vit.-Ähnlich)	Leberschäden, Muskelschäden, Gedächtnisstörungen	Sojabohnen, Tofu, Brokkoli, Quinoa, Nüsse	Eier (Eigelb, sehr reich), Rindfleisch, Fisch (Kabeljau)
Vitamin A	Nachtblindheit, trockene Haut, Infektanfälligkeit	Karotten, Süßkartoffeln, Spinat, Grünkohl (als Beta-Carotin)	Eier (Eigelb), Lachs, Thunfisch
Vitamin B1 (Thiamin)	Beriberi (Nerven- u. Herzprobleme), Müdigkeit, Muskelschwäche	Vollkorn (Haferflocken), Hülsenfrüchte, Sonnenblumenkerne, Hefe	Fisch (Thunfisch), Rindfleisch, Eier
Vitamin B2 (Riboflavin)	Entzündungen der Mundschleimhaut u. Lippen, Hautveränderungen, Sehstörungen	Hefe, Mandeln, Pilze, Brokkoli, angereicherte Getreideprodukte	Eier, Fisch (Lachs), Rindfleisch
Vitamin B3 (Niacin)	Pellagra (Haut, Darm, Nerven), Müdigkeit	Erdnüsse, Pilze, Vollkornprodukte (Weizen), Hülsenfrüchte	Geflügel (Huhn, Truthahn), Fisch (Thunfisch, Lachs), Rindfleisch
Vitamin B5 (Pantothensäure)	Sehr selten; Kribbeln in Händen/Füßen, Müdigkeit	Avocado, Vollkorn, Pilze, Brokkoli, Süßkartoffeln	Eier, Fisch, Geflügel
Vitamin B6 (Pyridoxin)	Haut- u. Schleimhautentzündungen, Anämie, Nervenschäden, Depressionen	Kichererbsen, Kartoffeln, Bananen, Walnüsse, Avocado	Fisch (Lachs, Thunfisch), Geflügel, Rindfleisch

Vitamin B7 (Biotin)	Sehr selten; Hautausschlag, Haarausfall, Nervenstörungen	Nüsse, Samen, Vollkorngetreide, Sojabohnen	Eier (Eigelb), Lachs, Rindfleisch
Vitamin B9 (Folsäure/Folat)	Megaloblastäre Anämie, Geburtsdefekte (Neuralrohr), Müdigkeit	Dunkelgrünes Blattgemüse (Spinat, Rucola), Hülsenfrüchte, Spargel	Eier, Rindfleisch
Vitamin B12	Anämie (perniziöse), Nervenschäden, Gedächtnisprobleme, Kribbeln	Angereicherte Lebensmittel (Pflanzenmilch, Cerealien), Nahrungsergänzungsmittel	Rindfleisch, Eier, Fisch (Lachs, Hering), Geflügel
Vitamin C	Zahnfleischbluten, Immunschwäche, schlechte Wundheilung, Müdigkeit	Zitrusfrüchte, Paprika, Brokkoli, Erdbeeren, Sanddorn, Kohl	(Tiere produzieren es selbst), rein pflanzliche Quelle
Vitamin D	Rachitis (Kinder), Osteomalazie (Erwachsene), Muskelschwäche	Pilze (UV-bestrahlt), angereicherte Lebensmittel, Sonnenlicht	Fettfische (Lachs, Makrele), Eier (Dotter)
Vitamin E	Nervenschäden, Sehstörungen, Immunschwäche, Muskelschwäche	Pflanzenöle (Weizenkeim-, Sonnenblumenöl), Nüsse, Samen, Vollkorn	Eier, Fettfisch
Vitamin K	Blutgerinnungsstörun- gen, Blutungen, Knochenbrüchigkeit	Grünes Blattgemüse (Grünkohl, Spinat), Brokkoli, Kohl	Eier, Huhn (Brustfleisch)