

Mikro-nährstoff	Lebensmittel	Funktion	Mängelsymptome	Risikogruppen
Eisen	Haferflocken, Pseudogetreide, Kürbiskerne, Spinat, Sojabohnen, Linsen, Fleisch (v.a. Leber, Blutwurst)	Bildung roter Blutkörperchen > Transport + Speicherung von Sauerstoff in der Muskulatur, Immunsystem, Energiegewinnung	Müdigkeit, geringe Leistungsfähigkeit, Infektanfälligkeit, Herz- und Kreislaufprobleme	Starke Monatsblutungen, Sportler, Vegetarier/Veganer
Calcium	Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte (v.a. Sojabohnen, Kichererbsen), grünes Gemüse, Nüsse, Sesam, Milchprodukte	Aufbau + Mineralisierung von Knochen + Zähnen, Blutgerinnung, Erregbarkeit von Nerven + Anspannung der Muskulatur	Störung des Knochenstoffwechsels, Krämpfe + Kribbeln der Muskulatur, Kreislaufprobleme	Frauen nach der Menopause, Veganer, Vitamin D- und Magnesiummangel
Magnesium	Naturreis, Haferflocken, Hirse, Hülsenfrüchte, Nüsse (v.a. Mandeln, Cashews), grünes Gemüse (v.a. Spinat), Bananen und Beeren	Energiestoffwechsel, Nerv - Muskel - übertragung > Entspannung der Muskulatur, Erhalt der Knochengesundheit	Krämpfe, Abgeschlagenheit, unwillkürliches Zittern + Zuckungen	Sportler
Zink	Vollkorngetreide, Haferflocken, Kürbiskerne, Linsen, Paranüsse, Leinsamen Käse, Rindfleisch, Ei,	Heilung, Antioxidant, Immunabwehr, Stoffwechselprozesse (z.B. Insulinspeicherung > Senkung Blutzucker)	Antriebsschwäche, Infektanfälligkeit, schlechte Wundheilung, Dermatitis, Haar ausfall	Sportler, Vegetarier, Veganer
Jod	Fisch (v.a. Schellfisch, Kabeljau, Garnelen, Krabben) + jodiertes Speisesalz	Funktionalität der Schilddrüse > Produktion versch. Hormone > Energiestoffwechsel, Wärmeproduktion, Wachstum + Entwicklung (v.a. Knochen + Gehirn)	Krankhaft vergrößerte Schilddrüse > Wachstums- und Entwicklungsstörung, Antriebslosigkeit, Kältegefühl	Sportler, Vegetarier Veganer
Vitamin B6	Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Walnüsse, Bananen, Spinat, Möhren, Kartoffeln, Fisch (v.a. Hummer, Lachs, Makrele), Rindfleisch	Eiweißstoffwechsel, Bildung roter Blutkörperchen, Erhalt Nervensystem	Blutarmut, Müdigkeit, Nervenentzündungen	Sportler
Folsäure (B9)	Vollkorngetreide, Haferflocken, Hülsenfrüchte, grünes Gemüse (Spinat, Grünkohl, Feldsalat, Kirschen + Beeren, Ei)	Zell- und Aminosäurestoffwechsel, Bildung roter + weißer Blutkörperchen, Psychische Verfassung	Blutarmut, Depressionen, Leistungsschwäche	Frauen mit Kinderwunsch
Vitamin B12	Fisch, Fleisch, Ei, Milchprodukte	Ähnlichkeit mit B6, Aufbau Blut- und Nervenzellen, Energiestoffwechsel	Blutarmut, Müdigkeit, Nervenprobleme (Muskelschwäche, Kribbeln, Konzentration), Depressionen	Vegetarier Veganer, Sportler
Vitamin D	Fisch (Hering, Lachs, Makrele), Ei, Pilze	Knochenstoffwechsel, Immunsystem, Energie, Funktionsfähigkeit der Muskulatur (Kraft + Tonus)	Störung Knochenstoffwechsel, Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Infektanfälligkeit	Dunkelhäutige Personen, Menschen die selten draußen sind (z.B. immobil, pflegebedürftig)