

Nährstoffempfehlungen zur Ausleitung von Aluminium

Nährstoff	Empfohlene Tagesdosis	Kommentare
Vitamin B 6	50 - 100 mg	Vitamin B 6 fördert die Ausscheidung
Vitamin C	1 - 3 g	Antioxidans, ausscheidungsfördernd
Zink	30 - 60 mg	Zink reduziert toxische Wirkung sowie die oxidativen Zellschädigungen; fördert Ausscheidung
Kalzium und Magnesium	ca. 800 mg Kalzium und ca. 400 mg Magnesium	Bei Unterversorgung steigt Aluminiumaufnahme aus dem Magen-Darm-Trakt an.
Silizium	200 mg	Reduziert die Aufnahme von Aluminium aus dem Magen-Darm-Trakt.

Quelle: Burgerstein Handbuch Nährstoffe, Dr. Lothar Burgerstein, TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG, 13. Auflage, 2018