

Die Mikronährstoffe: Vitamine und Mineralstoffe

Vitalstoffe	Gehalt pro 100 g	RAD *	
Betacarotin	230 µg	11,5 %	Das Antioxidans kann vom Körper in Vitamin A umgewandelt werden – die RDA wird hierbei fast zu 5 Prozent erfüllt. Darüber hinaus wirkt die Vitamin-A-Vorstufe gegen freie Radikale und kann das Krebsrisiko senken.
Vitamin B2	57 µg	4,8 %	Das Wachstumsvitamin ist am Stoffwechsel beteiligt, wichtig für die Zellfunktion und die Entwicklung und soll dabei helfen, Migräne vorzubeugen.
Vitamin B3	950 µg	5,6 %	Beeinflusst die Blutfette positiv, sorgt für einen guten Schlaf und ist wichtig für das zentrale Nervensystem, weshalb es bei psychischen Störungen wie Depressionen oder Demenz eingesetzt wird.
Vitamin B6	370 µg	18,5 %	Ist in puncto Eiweissaufbau ein Schlüsselvitamin, am Stoffwechsel des zentralen Nervensystems beteiligt und unverzichtbar für die Immunabwehr.
Vitamin B7	6 µg	5,5 %	Stärkt die Nerven und die Abwehrkräfte, reduziert Wasserspeicherung und beugt Lern- und Entwicklungsstörungen vor.
Vitamin C	12 mg	12 %	Wirkt antioxidativ, ist am Aufbau von Hormonen beteiligt, kann die Eisenaufnahme verbessern und hemmt die Bildung von krebserregenden Nitrosaminen, die z. B. beim Erhitzen gepökelter Lebensmittel entstehen.
Vitamin K	10 µg	14,3 %	Ist essentiell für die Blutgerinnung und spielt eine Rolle für den Knochenstoffwechsel, die Knochenbildung und die Knochenfestigkeit.
Mangan	530 µg	15 %	Leistet einen entscheidenden Beitrag im Kampf gegen freie Radikale, unterstützt den Aufbau von Kollagen und stimuliert die Bildung von Bandscheiben- und Knorpelgewebe.
Kupfer	130 µg	10,4 %	Das lebenswichtige Spurenelement ist an der Bildung von Bindegewebe sowie Blut beteiligt – bei Durchfall besteht ein erhöhter Bedarf.
Magnesium	360 mg	10,3 %	Das Powervitamin ist im Körper an der Aktivität von vielen hundert lebenswichtigen Enzymen beteiligt und ist essentiell für Leistung und Energie.
Kalium	393 mg	9,8 %	Ist mitverantwortlich für die Regulation des Wasserhaushaltes, spielt eine zentrale Rolle bei der Reizweiterleitung der Nerven, ist an der Muskeltätigkeit beteiligt und reguliert den Blutdruck.
Eisen	0,5 mg	4,5 %	Das Spurenelement wird unbedingt für den Sauerstofftransport im Blut und die Energiegewinnung benötigt.

*RDA = empfohlene Tagesdosis