

Checkliste Ernährung



Checkliste Ernährung

Bestimmte **Nährstoffe und Spurenelemente können** vielfach den **Heilungsprozess unterstützen**. Diese Checkliste zeigt Dir, welche Nahrungsmittel eine besonders große Menge dieser wichtigen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundären Pflanzenstoffen enthalten.

Da die **Antioxidantien** in unserer heutigen Zeit besonders wichtig sind, sind sie separat zusammengestellt. Antioxidantien unterstützen den Schutz der Zellen.

Antioxidantien

Nährstoff	Hauptlebensmittel	Wirkung
Vitamin C	Camu-Camu, Acerola, Hagebutte, Sanddorn, schwarze Johannisbeere, Zitrusfrüchte, Paprika, Brokkoli, Grünkohl, Rosenkohl, Kresse, Petersilie, Meerrettich	<ul style="list-style-type: none">- fängt freie Radikale ab und neutralisiert sie- fördert die Eisenaufnahme
Vitamin E	rotes Palmöl, Kokosöl, Haselnüsse, Mandeln, Weizenkeimöl	<ul style="list-style-type: none">- schützt die Körperzellen- erweitert und stärkt die Blutgefäße- unterstützt das Herz- sorgt für schöne Haut- entzündungshemmend- stärkt die Abwehrkräfte- erhöht die Vitalität und die Leistungsfähigkeit

Nährstoff	Hauptlebensmittel	Wirkung
Selen	Paranüsse, Kokosnüsse, Kokosöl, Kokosmilch, Kokosflocken, Sesam, Hülsenfrüchte, Knoblauch, Steinpilze, Hirse, Sonnenblumenkerne, Vollkorngetreide	<ul style="list-style-type: none"> - Bestandteil vieler lebenswichtiger Proteine mit wichtigen Aufgaben - entzündungshemmend - schützt die Zellmembranen - hellt die Stimmung auf
Eisen	Grünes Blattgemüse wie Mangold, Löwenzahn und Spinat, Gerstengraspulver, Weißkohl, Kürbiskerne, Amaranth, Quinoa, Hirse, Sojageschnetzeltes, Linsen, Kichererbsen, Gojibeeren, Pfirsich, Kurkuma	<ul style="list-style-type: none"> - Bestandteil von Hämoglobin, das den Sauerstoff zu den Körpergeweben transportiert - unterstützt den Energiestoffwechsel,
Zink	Kürbiskerne, Leinsamen, Mohn, Hülsenfrüchte jeweils über Nacht eingeweicht und dadurch angekeimt (zur Aktivierung des Enzyms Phytase)	<ul style="list-style-type: none"> - verbessert den Zellschutz - steuert den Kohlenhydrat-Stoffwechsel - fördert den Muskelaufbau - reguliert den Säure-Base-Haushalt - steigert die Abwehrkraft - beschleunigt die Regeneration - fördert die Wundheilung
OPC	Traubenkerne, Rotwein	<ul style="list-style-type: none"> - 20 bzw. 50 mal größeres antioxidatives Potential als Vitamin C bzw. E - Synergieeffekt mit den Vitaminen C und E und Verstärkung ihrer antioxidativen Wirkung - erhöhter Schutz vor UV-Strahlung - schnellere Wundheilung

Nährstoff	Hauptlebensmittel	Wirkung
Anthocyane	Acai-beeren, Aroniabeeren, Blaubeeren, Brombeeren, Gojibeeren, Himbeeren, schwarze Johannisbeeren, blaue Trauben, Kirschen, Auberginenschale, rote Zwiebeln, Rotkohl	<ul style="list-style-type: none"> - natürlicher Sonnenschutz - aktivieren die Schutzgene des Körpers
Glutathion	Avocado, Wassermelonen, Spargel, Brokkoli, Spinat, Petersilie, gekochte Kartoffeln, Mariendistel	<ul style="list-style-type: none"> - eines der stärksten Antioxidantien - DNA-Reparaturprozesse - unterstützt Vitamin, C nach einer Oxidation seine antioxidative Form wiederherzustellen - unterstützt die roten Blutkörperchen - trägt zur Entgiftung im Körper bei - schützt vor Veränderung der Zellen und vor Strahlenschäden
Allicin	Knoblauch, Lauch, Zwiebeln	<ul style="list-style-type: none"> - erhöht den Spiegel der antioxidativen Enzyme Katalase und Glutathionperoxidase - gefäßschützend - vorbeugend vor Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall
Beta-Carotin	Süßkartoffeln, Kürbisse, Rote Beete (Randen), Karotten, Aprikosen, Mangos, Melonen, Grünkohl (Federkohl), Brokkoli, Wirsing, Dill, Feldsalat (Nüsslisalat), rotes Palmöl	<ul style="list-style-type: none"> - schützt die Zellmembranen und Blutgefäße vor Cholesterin-Ablagerungen - verbessert die Kommunikation zwischen den Hirnzellen - entzündungshemmend
Lutein	Spinat, Kohl, Gojibeeren, Avocados	<ul style="list-style-type: none"> - schützt die Augen vor altersbedingten Augenerkrankungen - verbessert die Seestärke

Nährstoff	Hauptlebensmittel	Wirkung
Zeaxanthin	Spinat, Kohl, Gojibeeren	<ul style="list-style-type: none"> - schützt die Augen vor altersbedingten Augenerkrankungen - verbessert die Seestärke
Lycopin	Tomaten, rosa Grapefruit, Papaya, Wassermelonen	<ul style="list-style-type: none"> - schützt die Zellmembranen - krebshemmend
Flavonoide	Zitrusfrüchte, Petersilie, Zwiebeln, Sellerie, Paprika, Brokkoli, Grüntee, Kakao	<ul style="list-style-type: none"> - antibakteriell und antivital - entzündungshemmend - antiallergisch - aktivieren Zellen, die die Immunreaktionen regulieren
Phenolsäure	Granatapfel, Zistrosentee, Beerenobst, Kirschen, Trauben, Kohl, Lauch, Blattsalat, Ananas, Paprika, Karotten, Tomaten, Linsen, Gerste, Nüsse (Walnüsse, Pekanüsse)	<ul style="list-style-type: none"> - verhindert DNA-Schäden - antibakteriell - krebsvorbeugend
Sulforaphan	Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl, Radieschen, Weißkohl, Rotkohl, Kohlrabi, Meerrettich, Rucola, Kresse, Senf	<ul style="list-style-type: none"> - aktiviert die körpereigenen Entgiftungsprozesse in der Leber - krebsvorbeugend - schützt das Gewebe in den Gelenken

Vitamine

Vitamin	Hauptlebensmittel	Wirkungen
Vitamin A	Karotten, Petersilie, Spinat, Brokkoli, Feldsalat, Grünkohl, Tomaten, Paprika, Rote Beete, Aprikosen, Kirschen, Grapefruit, Papaya, Mango, Palmöl	<ul style="list-style-type: none"> - wichtig für die Bildung der roten Blutkörperchen - für die Funktionen Sehen, Hören, Riechen und Schmecken
Vitamin B1	Vollkornmehl, Vollreis, Haferflocken, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Besam, Sonnenblumenkerne	<ul style="list-style-type: none"> - wichtige Funktion bei der Energiegewinnung aus Nahrungsmitteln im Energiestoffwechsel - unterstützt den Laktatabbau - wichtig für die gesunde Funktion der Nervenzellen
Vitamin B2	Weizenkeime, Sanddorn, Grünkohl, Erbsen, Brokkoli, gelbe Paprika, Vollkorngetreide, Hefe, Mandeln, Pilze	<ul style="list-style-type: none"> - unterstützt den Energiestoffwechsel durch die Bildung der Coenzyme - wichtige Aufgaben im Proteinstoffwechsel
Niacin	Erbsen, Roggenvollkorn, Weizenvollkorn, Mais, Grünkohl, Kartoffeln, Pfirsich, Banane, Karotten, Blumenkohl, Pilze, Nüsse, Ölsamen, Hülsenfrüchte	<ul style="list-style-type: none"> - unterstützt zahlreiche Oxidations- und Reduktionsprozesse - Wasserstoffüberträger im Energiestoffwechsel bei der Glykole und bei der Lipidsynthese
Pantothensäure	Haferflocken, Vollreis, Weizenvollkorn, Hefe, Erdnüsse, Hülsenfrüchte, Brokkoli, Blumenkohl, Ananas, Melone, Banane	<ul style="list-style-type: none"> - trägt als Bestandteil des Coenzym A zum Kohlehydrat- und Fettstoffwechsel bei

Vitamin	Hauptlebensmittel	Wirkungen
Vitamin B6	Pflanzenkeime, Linsen, Grünkohl, grüne Bohnen, Feldsalat, Kartoffeln, Vollkorngetreide, Nüsse, Sonnenblumenkerne. Hefe, Avocado, Banane, Melone	- unterstützt den Proteinstoffwechsel
Biotin	Hefe, Erdnüsse, Walnüsse, Haferflocken, Naturreis, Champignons, Spinat, Bananen, Tomaten	- beteiligt am Eiweiß-, Fett- und Kohlehydratstoffwechsel - trägt zur Regulation des Blutzuckerspiegels bei
Folsäure	Hefe, Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse, Kohl- und andere Gemüsearten, Keimlinge, Vollgetreide	- unterstützt die Blutbildung
Vitamin B12	Camembert, Mozzarella, Gorgonzola, Frischkäse, Emmentaler, Eier, Quark, Shitake-Pilze, Chlorella Bei Veganern ist die ausreichende Versorgung mit Lebensmitteln eher schwierig. Vitamin B12 sollte daher als Nahrungsergänzung zugeführt werden!	- Bildung und Regeneration der Nervenfaserhüllen - beteiligt am Aufbau der roten Blutkörperchen - beteiligt am Proteinstoffwechsel
Vitamin C	Camu-Camu, Acerola, Hagebutte, Sanddorn, schwarze Johannisbeere, Zitrusfrüchte, Paprika, Brokkoli, Grünkohl, Rosenkohl, Kresse, Petersilie, Meerrettich	- fängt freie Radikale ab und neutralisiert sie - fördert die Eisenaufnahme - fördert das Immunsystem

Vitamin	Hauptlebensmittel	Wirkungen
Vitamin D	Avocado, Steinpilze, Pfifferlinge, Milch, Eier, Gorgonzola, Butter	- wichtig für die gesunde Funktion von Knochen, Muskeln, Nerven und Immunsystem
Vitamin E	rotes Palmöl, Kokosöl, Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, Weizenkeimöl	- schützt die Körperzellen - erweitert und stärkt die Blutgefäße - unterstützt das Herz - sorgt für schöne Haut - entzündungshemmend - stärkt die Abwehrkräfte - erhöht die Vitalität und die Leistungsfähigkeit
Vitamin K	Blumenkohl, Brokkoli, Spinat, Rosenkohl, Sauerkraut, grünes Blattgemüse, Maiskeimöl, Olivenöl, Vollgetreide	- beschleunigt die Blutgerinnung

Mineralstoffe

Mineralstoff	Hauptlebensmittel	Wirkungen
Magnesium	Amaranth, Quinoa, Sonnenblumenkerne, Sojaflocken, Hirse, Vollkornbrot, Nüsse, Weizenkeime, Haferflocken	<ul style="list-style-type: none"> - Entspannung der Muskulatur - Verletzungsprophylaxe durch Stabilisierung der Muskelmembranen - Verarbeitung der Trainingsreize in der Erholungsphase
Calcium	Grünkohl, Amaranth, Brokkoli, Kohlarten, Chinakohl, Pak Choi, Okra, Kichererbsen, weiße Bohnen, Augenbohnen, Tofu, Süßkartoffeln, Sesam, Mandeln, Haselnüsse, Brennesseln, Kresse, Petersilie, Rucola, Mohn, Trockenfeigen, Amaranth, Quinoa, Moringapulver	<ul style="list-style-type: none"> - wichtiger Bestandteil der Knochen und Zähne - Unterstützt die Muskel- und Nervenfunktion - Regulation des Säure-Basenhaushalts - Beteiligung als Co-Faktor an zahlreichen enzymatischen Reaktionen - Beteiligung an der Blutgerinnung
Kalium	Bananen, Aprikosen, Himbeeren, Kürbis, Kohlgemüse, Sellerie, Hülsenfrüchte, Pilze, Spinat, Kartoffeln, Vollkornprodukte, Nüsse, Avocados	<ul style="list-style-type: none"> - beteiligt an der Steuerung des Wasserhaushalts - Weiterleitung von Impulsen in den Nerven- und Muskelzellen - Unterstützt die Funktion der Herzmuskelzellen - Funktionen im Eiweiß- und Kohlenhydratstoffwechsel

Mineralstoff	Hauptlebensmittel	Wirkungen
Natrium	Salz, Goji-Beeren, Mangold, Spinat, Knollensellerie, Artischocke, Rote Beete, Karotte, Fenchel, Süßkartoffeln, Mango, Äpfel, Kokosnuss, Leinsamen, Sesam, Chia-Samen	<ul style="list-style-type: none"> - Aufrechterhaltung von Blutdruck und Blutvolumen - trägt zur Regulationen des Wasserhaushalts bei - Mitwirkung bei der nervalen Reizweiterleitung - Unterstützung bei der Kontraktion der Muskeln - trägt zur Aufrechterhaltung eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalts bei
Phosphor	Nüsse, Hülsenfrüchte, Weizenkleie, Jogurth, Käse, Obst und Gemüse	<ul style="list-style-type: none"> - sorgt mit für die Festigkeit der Knochen und Zähne - an der Energieversorgung des Körpers beteiligt (Bestandteil von ATP) - Puffersubstanz im Blut - wichtige Aufgabe beim Aufbau der Zellwände

Spurenelemente

Spurenelement	Hauptlebensmittel	Wirkungen
Eisen	Grünes Blattgemüse wie Mangold, Löwenzahn und Spinat, Gerstengraspulver, Weißkohl, Kürbiskerne, Amaranth, Quinoa, Hirse, Sojageschnetzeltes, Linsen, Kichererbsen, Gojibeeren, Pfirsich, Kurkuma	<ul style="list-style-type: none"> - Bestandteil von Hämoglobin, das den Sauerstoff zu den Körpergeweben transportiert - unterstützt den Energiestoffwechsel,
Zink	Kürbiskerne, Leinsamen, Mohn, Hülsenfrüchte jeweils über Nacht eingeweicht und dadurch angekeimt (zur Aktivierung des Enzyms Phytase)	<ul style="list-style-type: none"> - verbessert den Zellschutz - steuert den Kohlenhydrat-Stoffwechsel - fördert den Muskelaufbau - reguliert den Säure-Base-Haushalt - steigert die Abwehrkraft - beschleunigt die Regeneration - fördert die Wundheilung
Selen	Paranüsse, Kokosnüsse, Kokosöl, Kokosmilch, Kokosflocken, Sesam, Hülsenfrüchte, Knoblauch, Steinpilze, Hirse, Sonnenblumenkerne, Vollkorngetreide	<ul style="list-style-type: none"> - Bestandteil vieler lebenswichtiger Proteine mit wichtigen Aufgaben - entzündungshemmend - schützt die Zellmembranen - hellt die Stimmung auf

Spurenelement	Hauptlebensmittel	Wirkungen
Chrom	Paranüsse, Brokkoli, Tomaten, Rosenkohl, weiße Bohnen, Gurke, Zwiebeln, Birne, Käse, Champignons, Pfeffer, Melasse	<ul style="list-style-type: none"> - wichtige Funktion bei der Aufnahme von Zucker - Einfluss auf den Fettstoffwechsel - Steigerung der Aufnahme von Aminosäuren in der Muskulatur - verbessert die Synthese von Proteinen
Kobalt	Milchprodukte, Eier, Kakao, Kohl, Nüsse, Sonnenblumenkerne, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Rooibostee, Algen	<ul style="list-style-type: none"> - wichtiger Bestandteil von Vitamin B12 - stimuliert die Bildung der roten Blutkörperchen - Funktionen bei der Aktivierung verschiedener Enzyme
Silizium	Ackerschachtelhalm, Hirse, Haferflocken, Vollreis, Gerste, Kartoffelschalen	<ul style="list-style-type: none"> - Verbesserung der Belastbarkeit von Sehnen, Bändern und Knorpel - fördert die Wund- und Knochenheilung - stärkt den Knochenbau - fördert gesunde, kräftige Haare und Nägel