

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

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

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

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

# Vitamine

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

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

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



## Mineralstoffe

| Mineralstoff     | Hauptlebensmittel   | Wirkungen   |
|------------------|---|---|
| <b>Magnesium</b> | Amaranth, Quinoa, Sonnenblumenkerne, Sojaflocken, Hirse, Vollkornbrot, Nüsse, Weizenkeime, Haferflocken   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entspannung der Muskulatur</li> <li>- Verletzungsprophylaxe durch Stabilisierung der Muskelmembranen</li> <li>- Verarbeitung der Trainingsreize in der Erholungsphase</li> </ul>   |
| <b>Calcium</b>   | 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"> <li>- wichtiger Bestandteil der Knochen und Zähne</li> <li>- Unterstützt die Muskel- und Nervenfunktion</li> <li>- Regulation des Säure-Basenhaushalts</li> <li>- Beteiligung als Co-Faktor an zahlreichen enzymatischen Reaktionen</li> <li>- Beteiligung an der Blutgerinnung</li> </ul> |
| <b>Kalium</b>    | Bananen, Aprikosen, Himbeeren, Kürbis, Kohlgemüse, Sellerie, Hülsenfrüchte, Pilze, Spinat, Kartoffeln, Vollkornprodukte, Nüsse, Avocados  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- beteiligt an der Steuerung des Wasserhaushalts</li> <li>- Weiterleitung von Impulsen in den Nerven- und Muskelzellen</li> <li>- Unterstützt die Funktion der Herzmuskelzellen</li> <li>- Funktionen im Eiweiß- und Kohlenhydratstoffwechsel</li> </ul>                               |

| <b>Mineralstoff</b> | <b>Hauptlebensmittel</b>   | <b>Wirkungen</b>  |
|---------------------|--|---|
| <b>Natrium</b>      | 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"> <li>- Aufrechterhaltung von Blutdruck und Blutvolumen</li> <li>- trägt zur Regulationen des Wasserhaushalts bei</li> <li>- Mitwirkung bei der nervalen Reizweiterleitung</li> <li>- Unterstützung bei der Kontraktion der Muskeln</li> <li>- trägt zur Aufrechterhaltung eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalts bei</li> </ul> |
| <b>Phosphor</b>     | Nüsse, Hülsenfrüchte, Weizenkleie, Jogurth, Käse, Obst und Gemüse  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- sorgt mit für die Festigkeit der Knochen und Zähne</li> <li>- an der Energieversorgung des Körpers beteiligt (Bestandteil von ATP)</li> <li>- Puffersubstanz im Blut</li> <li>- wichtige Aufgabe beim Aufbau der Zellwände</li> </ul>  |

## Spurenelemente

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

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