



Kategorie: Ernährung

Thema: Mikronährstoffe

Verfasser: Andreas Fuchs THP

Datum: 03.12.2012

Besondere Hinweise: Bedeutsam im Rahmen der orthomolekularen Medizin

Thema: Mikronährstoffe

Unter dem Begriff Mikronährstoffe werden in der Orthomolekularmedizin Nährstoffe zusammengefasst, die für den Organismus essenziell sind. Es sind Wirkstoffe, die der Körper als Katalysatoren für eine Vielzahl von Stoffwechselprozessen benötigt. Weiterhin dienen sie als wichtige Aufbaustoffe. Damit keine Mangelerscheinungen auftreten, müssen sie regelmäßig in kleinen Mengen zugeführt werden.

Mikronährstoffe selbst sind keine Energieträger, spielen also beim Grundumsatz keine Rolle.

Zu den Mikronährstoffen gehören: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Amino- und essenzielle Fettsäuren.

Quellen / Referenzen: - Uwe Gröber: Orthomolekulare Medizin; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft (3. Auflage 2008)