

## 15 Fragen zum Thema Mineralstoffe

	Ja	Nein
Mineralstoffe werden in Mangel- und Spurenelemente unterteilt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Empfehlung der DGE für die Mineralstoffzufuhr entsprechen dem Bedarf an Mineralstoffen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elektrolyte sind Stoffe, die im wässrigen Milieu in gelöster Form als geladene Teilchen vorliegen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mehr als 99 % des körpereigenen Calciums befindet sich in gelöster Form im Skelett.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oxalsäure, die in Rhabarber, Spinat, Kakao und Rote Beete vorhanden ist, fördert die Resorption von Calcium und Magnesium.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trockenfrüchte enthalten relativ viele Mineralstoffe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Einschränkung der Kochsalzzufuhr führt grundsätzlich zur Senkung des Blutdrucks.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ein erhöhter Flüssigkeitsverlust durch starkes Schwitzen, Durchfall oder Erbrechen kann den Versorgungsstand mit verschiedenen Mineralstoffen negativ beeinflussen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Natrium ist vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln vorhanden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der überwiegende Teil des Nahrungsphosphors wird durch tierische Lebensmittel zugeführt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mineralstoffe werden durch Hitzeeinwirkung zerstört.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muskelkrämpfe können ein typisches Zeichen für Mineralstoffmangel sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Auszugmehl ist reicher an Mineralstoffen als Vollkornmehl.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mineralstoffe sind wichtig, um das Säure-Base-Gleichgewicht im Körper aufrechtzuerhalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der Versorgungsstatus mit Phosphor hängt eng mit der Calcium-Zufuhr zusammen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>