

Faktoren mit negativen Einfluss auf den Versorgungsstatus mit Mineralstoffen

KRANKHEITEN:

❖ Magen-/Darm-Erkrankungen:	Calcium, Magnesium
❖ Pilz-/Parasitenbefall des Darms:	Calcium
❖ Störungen des Vitamin D-/Parathormonstoffwechsels:	Calcium, Magnesium, Phosphor
❖ Durchfall/Erbrechen:	Magnesium, Natrium, Kalium, Chlorid
❖ Funktionsstörung der Nebennierenrinde:	Natrium, Chlorid
❖ Acidose:	Phosphor

MEDIKAMENTE:

◆ Corticoide:	Calcium, Magnesium, Kalium
◆ Abführmittel:	Calcium, Kalium
◆ Diuretika (harntreibende Mittel):	Magnesium, Kalium
◆ orale Kontrazeptiva:	Magnesium, Phosphor
◆ Schilddrüsenhormone:	Phosphor

NAHRUNGSBESTANDTEILE:

• Oxalsäure:	Calcium, Magnesium
• Phytinsäure, Ballaststoffe, Koffein:	Calcium
• hohe Eiweißzufuhr:	Calcium, Magnesium
• einseitige Mehrzufuhr an Calcium:	Magnesium, Phosphor
• Aluminium, Östrogene:	Phosphor

ANDERE FAKTOREN:

- regelmäßiger, hoher Alkoholkonsum:	Magnesium
- Östrogenmangel:	Calcium
- andauernder Leistungssport:	Magnesium
- Stress (psychisch, physisch):	Magnesium
- erhöhter Flüssigkeitsverlust (starkes Schwitzen, Durchfall, Erbrechen):	Magnesium, Kalium, Natrium, Chlorid
- Vitaminmangel (Vitamin B ₁ und B ₆):	Magnesium