

## VITAMIN- UND MINERALSTOFFQUELLEN

Wo finden Sie nun diese, für Wachstum und Wohlbefinden so wichtigen Vitamin- und Mineralstoffquellen? Eine Übersicht liefert Ihnen folgende Tabelle.

Beachten Sie bitte bei Ihrer Lebensmittelauswahl Qualität und Frische und bei der Zubereitung die in der Schwangerschaft geltenden Hinweise zur Lebensmittelhygiene!

Vitamine	
<b>Vitamin A</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gemüse</li><li>• Karotten</li><li>• Spinat</li><li>• Grünkohl</li></ul> <p><b>ACHTUNG:</b> Leber kann sehr hohe Vitamin A-Mengen enthalten. Schwangere Frauen sollten im ersten Schwangerschaftsdrittel auf den Verzehr von Leber verzichten!</p>
<b>Vitamin B1</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Muskelfleisch, besonders Schweinefleisch</li><li>• einige Fischarten (zB Scholle)</li><li>• Vollkornерzeugnisse (zB Haferflocken)</li><li>• Hülsenfrüchte</li><li>• Kartoffeln</li></ul>
<b>Vitamin B2</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Milch und Milchprodukte</li><li>• Muskelfleisch</li><li>• Fisch</li><li>• Eier</li><li>• einige Gemüsesorten</li><li>• Vollkornprodukte</li></ul>

<b>Vitamine</b>	
<b>Niacin</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mageres Fleisch</li> <li>• Fisch</li> <li>• Milch</li> <li>• Eier</li> <li>• Brot und Backwaren</li> <li>• Kartoffeln</li> </ul>
<b>Vitamin B6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hühner- und Schweinefleisch</li> <li>• Fisch</li> <li>• einige Gemüsesorten (zB Feldsalat, Kohl, Linsen, grüne Bohnen)</li> <li>• Kartoffeln</li> <li>• Bananen</li> </ul>
<b>Folat oder Folsäure</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemüse, insbesondere Tomaten, Gurken und grünes Blattgemüse wie Spinat und Kohllarten</li> <li>• Obst (zB Orangen, Weintrauben)</li> <li>• Vollkornprodukte (zB Brot, Gebäck, Müsli, Vollkornteigwaren)</li> <li>• Kartoffeln</li> <li>• Fleisch</li> <li>• Milchprodukte</li> </ul>
<b>Vitamin B12</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muskelfleisch</li> <li>• Fisch</li> <li>• Eier</li> <li>• Milch und Käse</li> <li>• Sauerkraut</li> </ul>

<b>Vitamine</b>	
<b>Vitamin C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obst und Gemüse sowie daraus hergestellte Säfte</li> <li>• Sanddornbeeren(saft)</li> <li>• Gemüsepaprika</li> <li>• Brokkoli</li> <li>• Schwarze Johannisbeeren</li> <li>• Stachelbeeren</li> <li>• Fenchel</li> <li>• Zitrusfrüchte</li> </ul>
<b>Vitamin E</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Rapsöl, Maiskeimöl</li> <li>• Weizenkeime</li> <li>• Haselnüsse</li> </ul>
<b>Mineralstoffe</b>	
<b>Calcium</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Milch und Milchprodukte</li> <li>• einige Gemüsesorten (zB Brokkoli, Grünkohl, Fenchel, Lauch)</li> <li>• Mineralwasser (&gt; 150 mg Calcium/l)</li> </ul>
<b>Phosphor</b>	Phosphormangel ist aufgrund der reichlichen Zufuhr von Phosphor über die Nahrung nicht bekannt, da fast alle Nahrungsmittel diesen Mineralstoff enthalten
<b>Eisen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vollkorngetreideprodukte</li> <li>• Hülsenfrüchte (zB Erbsen, Linsen, Bohnen)</li> <li>• grünes Blattgemüse</li> <li>• rotes Fleisch</li> </ul>

Mineralstoffe	
<b>Magnesium</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vollkornprodukte</li> <li>• Milch und Milchprodukte</li> <li>• Geflügel</li> <li>• Fisch</li> <li>• Kartoffeln</li> <li>• viele Gemüsesorten</li> <li>• Sojabohnen</li> <li>• Beerenobst, Orangen, Bananen</li> </ul>
<b>Jod</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seefische</li> <li>• Meeresprodukte</li> <li>• Milch und Eier (bei entsprechender Fütterung der Tiere)</li> <li>• jodiertes Speisesalz</li> </ul>
<b>Zink</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rindfleisch, Schweinefleisch, Geflügel</li> <li>• Ei</li> <li>• Milch, Käse</li> <li>• Weizenvollkorn</li> </ul>

Quelle: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung, der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, der Schweizer Gesellschaft für Ernährungsforschung und der Schweizer Vereinigung für Ernährung. Umschau Verlag, 2008.

**Achten Sie auf die Vielfältigkeit bei Ihrer Speisenauswahl!**