

Kalium

Kalium ist einer unserer wichtigsten Mineralstoffe. Die Gesamtmenge an Kalium in unserem Körper beträgt ca. 200 g, davon befinden sich über 90% innerhalb der Zellen. Die Aufnahmequote aus der Nahrung beträgt bei Kalium 90%.

Kalium wird benötigt für den Zuckerstoffwechsel, Flüssigkeitshaushalt, für Wachstum, Entgiftung, Nerven, Herzschlag und Nierentätigkeit. Es ist Bestandteil der Verdauungssäfte des Magen-Darm-Trakts und wird beim Kohlehydratstoffwechsel für den Transport des Hormons Insulin benötigt. Das bedeutet, dass wir ohne Kalium keine Energie erzeugen können.

Der Körper bezieht Kalium hauptsächlich aus Vollkorngetreide, Bananen, Orangen, Avocados, Sojamehl, Nüssen, Sonnenblumenkernen, Kartoffeln und Tomaten. Jeden Tag frisches Obst und Gemüse, bevorzugt roh verzehrt, sind die beste Vorsorge gegen Kaliummangel. Die tägliche Zufuhr sollte mindestens 2 g betragen. Diese Menge findet sich z.B. in 150 g Sojabohnen oder 400 g Grünkohl und in etwa 600 g der meisten Gemüsesorten.