

Fisch als Lieferant für Mineralstoffe



Mineralstoffe - unverzichtbare Bausteine für den Aufbau von Knochen und Zähnen und zahlreiche Vorgänge im Körper. Mineralstoffe unterstützen als Coenzyme Stoffwechselfvorgänge und sind für die Reizleitung wichtig. Der Körper ist jedoch selbst nicht in der Lage, Mineralstoffe herzustellen. Außerdem werden Mineralstoffe als Elemente vom Körper wieder ausgeschieden und müssen regelmäßig ersetzt werden. Daher ist es notwendig, Mineralstoffe wie Vitamine und verschiedene Fettsäuren mit der täglichen Nahrung aufzunehmen.

Mineralstoffe sind in Mengenelemente (zum Beispiel Natrium, Kalium, Calcium etc.) und Spurenelemente (zum Beispiel Eisen, Fluor, Selen etc.) unterteilt.

Fisch und Meeresfrüchte gelten als äußerst wichtige Lieferanten für Mineralstoffe. Charakteristisch für Fisch und Meeresfrüchte sind in der Regel ein niedriger Natrium- und ein hoher Kalium-Gehalt. Für die Spurenelemente gilt: Im essbaren Anteil von Fisch und Meeresfrüchten sind alle lebensnotwendigen Bestandteile vorhanden. Eine besondere Rolle spielen dabei Jod und Selen: Diese beiden Elemente sind in anderen Lebensmitteln nur in geringen Mengen vorhanden sind. Daher gelten Fisch und Meeresfrüchte für diese Spurenelemente als wichtigste Lieferanten im Nahrungsmittelbereich.

Das Jod als Spurenelement findet sich vor allem in Meeresalgen, Seetang, Meeresfischen, Muscheln und anderen Weich- und Krebstieren, während Süßwasserfische weniger Jod enthalten. Jod unterstützt die Schilddrüsenfunktion, die für die lebenswichtigen Stoffwechselfaufgaben in unserem Körper verantwortlich ist. Bei Kindern und Jugendlichen führt die ausreichende Aufnahme von Jod zu Wachstum und verbesserter Entwicklung des neuralen Systems.

Selen wird immer an Eiweiß gebunden aufgenommen, unterstützt als Bestandteil einiger Enzyme die Entgiftung des Körpers und aktiviert bzw. stabilisiert das Immunsystem.