

KALIUM

Kalium ist im menschlichen Körper hauptsächlich in den Zellen gespeichert. Es übernimmt lebenswichtige Aufgaben. Wird mehr Kalium aufgenommen als der Körper benötigt, wird das Mineral über die Niere ausgeschieden. Arbeitet die Niere nicht richtig, verbleibt mehr Kalium im Körper. Dies kann zu allgemeiner Muskelschwäche, zur Schädigung sensibler Nerven bis hin zu Herzrhythmusstörungen führen. Daher sollten Personen mit Nierenfunktionsstörungen ihren Kaliumgehalt im Blut kontrollieren lassen.

Dafür benötigt unser Körper Kalium:

- Kalium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- Kalium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
- Kalium trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei

Täglicher Bedarf gemäß D-A-CH Referenzwerte:

Kinder/Jugendliche: 1100 bis 4000 mg/Tag, Frauen: 4000 mg/Tag, Männer: 4000 mg /Tag
höherer Bedarf für Schwangere und Stillende: ja

Wann sollte besonderer Wert auf die Zufuhr von Kalium gelegt werden:

In Schwangerschaft und Stillzeit
Körperlich aktive Personen

Vorkommen:

z. B. in Gemüsesäften, Hülsenfrüchte, Avocado, Fenchel, Grünkohl, Pilze, Trockenfrüchte, Kartoffeln, Kakao, Nüsse, Aprikosen, Bananen, getrocknete Küchenkräuter, Sojamehl, Kiwis, Broccoli

Enthalten in folgenden Sanatur Produkten:

Gerstengras

