Ernährung

Spurenelemente

Eisen

Kupfer

Molybdän

Lithium

Vanadium

Bor

Chrom

(C) Copyright 2019 by Stefan Scholz

Ernährung

(Mineral-) Salze

Kationen

- Natrium
- Kalium
- Calcium
- Magnesium
- Zink

Anionen

- Chlor
- Fluor
- Iod
- Stickstoff
- Schwefel
- Silizium
- Selen
- Brom

(C) Copyright 2019 by Stefan Scholz

Ernährung

Fette, Fettsäuren

essenzielle Fettsäuren

- Palmitinsäure (gesättigt)
- Stearinsäure (gesättigt)
- Arachinsäure (gesättigt)
- Ölsäure (1-fach ungesätt., Omega-9-Fettsäure)
- Linolsäure (2-fach unges., Omega-6-Fettsäure)
- Linolensäure (mehrfach ungesättigt, Omega 3-Fettsäure)
- Gammalinolensäure (mehrfach ungesättigt, Omega-6-Fettsäure)

andere Fettsäuren

- Alpha-Liponsäure
- weitere 1
- weitere 2
- weitere 3
- weitere 4
- sonstige andere Fettsäure

(C) Copyright 2019 by Stefan Scholz

Ernährung

Ballaststoffe

wasserunlöslich

- Beta-Glucane
- Hemicellulosen
- Lignin

wasserlöslich

- Inulin
- Pektin
- Alginate

(C) Copyright 2019 by Stefan Scholz