Spirulina

Wechselwirkungen von Mineralstoffen und Spurenelemente in Spirulina

Calcium

- Vitamin B6 und Vitamin D unterstützen die Calcium-Aufnahme

Ein Zuviel an Calcium beeinflusst die Aufnahme von Eisen, Chrom, Fluor, Magnesium und Mangan → daher ein natürliches Verhältnis nicht überschreiten!

Kalium

- reguliert den Wasserhaushalt und das Säure-Basen-Gleichgewicht

unterstützen sich gegenseitig bei der Aufnahme

Chrom

- Aminosäuren unterstützen die Chromaufnahme
- Chrom unterstützt die Glucose-Verwertung

Magnesium

- Vitamin B6 unterstützt Magnesium bei der Aufnahme und Vitamin D

Zink

- Aminosäuren unterstützen die Zinkaufnahme
- Provitamin A, B2 und B6 unterstützen die Zink-Aufnahme
- Vitamin E unterstützt den Zinkstatus

Eisen

- Vitamin B2, B6, Beta-Carotin (Provitamin A) unterstützen den Eisenstatus

Zink unterstützt die Mangan-Aufnahme im Plasma

Mangan

- unterstützt den Aufbau von Collagen
- ist beteiligt an Glucose- und Fettstoffwechsel

Selen

- Vitamin C kann Selen im Darm binden; deshalb zeitversetzt zu sich nehmen (Spirulina enthält natürlicher Weise kein Vitamin C)

Kupfer

- Vitamin B6 unterstützt die Kupfer-Aufnahme

Quelle: Schmidt E., Schmidt N. (2004) – Leitfaden Mikronährstoffe, Orthomolekulare Prävention und Therapie – Elsevier GmbH, Urban & Fischer Verlag, München.

L40399 / © Bärbel Drexel GmbH