

Mineralstoffe

Mineralstoffe sind lebensnotwendige Nährstoffe. Weil unser Körper sie nicht selbst herstellen kann, müssen wir sie mit unserer Nahrung aufnehmen. Unser Körper braucht solche chemischen Verbindungen für verschiedenste Funktionen: für den Aufbau der Knochen z. B. benötigt er Calcium, das in Flüssigkeit gelöst besonders gut aufgenommen werden kann. Jod ist für die Hormonbildung in unserer Schilddrüse erforderlich. Und auch Magnesium zählt zu den essentiellen also lebensnotwendigen Mineralstoffen.

Wo der Härtegrad des Trinkwasser relativ hoch ist, sind oft mehr Calcium und Magnesium im Wasser als in einigen Mineralwässern. Ernährungsphysiologische Untersuchungen zeigen, dass Trink- und Mineralwässer dazu beitragen, unseren Mineralstoffbedarf zu

decken, wir aber die meisten Mineralstoffe mit unserer festen Nahrung aufnehmen.

Bildnachweis:
OOWV

OOWV Oldenburgisch-Ostfriesischer Wasserverband
26919 Brake
kundenservice@oowv.de

Wir sind für Sie da.: 0800 1801201 (kostenlos) - Mo-Fr von 7-16 Uhr
Notfall: 04401 6006