

Doris Muliar



Die *Stoffwechsel* DIÄT

Die Fettverbrennung ankurbeln
und erfolgreich abnehmen

Mit über
80
Rezepten

riva



Doris Mular

Die
Stoffwechsel
DIÄT

Doris Mular

Die
Stoffwechsel
DIÄT

Die Fettverbrennung ankurbeln und
erfolgreich abnehmen

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

1. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildungen: Vorderseite oben: JOAT/Shutterstock.com, mama_mia/Shutterstock.com, unten: nadianb/ Shutterstock.com; Rückseite oben: Kolpakova Svetlana/Shutterstock.com, nelea33/Shutterstock.com, unten: artem evdokimov/Shutterstock.com

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

ISBN Print 978-3-7423-1480-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1153-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1154-9

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort

Zum Umgang mit diesem Buch

Wie funktioniert der Stoffwechsel?

Die bekanntesten Stoffwechsel-Diäten im Überblick

Was schwächt den Stoffwechsel?

Was stärkt den Stoffwechsel?

Wie kann man den Stoffwechsel zusätzlich aktivieren?

Die richtigen Nährstoffe und Lebensmittel

Stoffwechsel-Turbo

14-Tage-Stoffwechselkur

Allgemeine Tipps

Nützliche Küchentipps

Drinks und Smoothies

Spinat-Apfel-Smoothie

Matcha-Latte

Radieschen-Smoothie mit Kresse

Rote-Bete-Smoothie mit Mandeln

Feigen-Mandel-Smoothie

Salat-Smoothie mit Spargel und Avocado

Birnenmilch mit Zitrone und Ingwer

Macchiato mit Mandeln und Zimt

Chili-Kakao

Stoffwechsel-Booster

 Apfelessig mit Ingwer und Kurkuma

 Apfelessig mit Zitrone und Petersilie

 Apfelessig mit Zimt und getrockneten Äpfeln

Ingwer-Limonade

Golden Milk

Beeren-Smoothie mit Banane

Molke-Shakes

 Erdbeershake

 Orangenshake

 Schokoshake







Frühstück

Porridge mit Apfel und Walnüssen

Chia-Pudding mit Feigen und Beeren

Overnight Oats mit Leinsamen und Beeren
Quarkcreme mit Orangen und Walnüssen
Quinoa-Porridge mit Kakao und Leinsamen
Geschichtete Erdbeeren mit Joghurt
Omelett mit Pilzen und Ziegenkäse
Hüttenkäse-Auflauf mit Heidelbeeren
Eier-Muffins
Geraspelte Möhren mit Rosinen
Avocado mit Banane und Erdmandelflocken
Erdmandel-Porridge mit Beeren

Hauptgerichte

Gebratene Hähnchenbrust mit Paprika und Bohnen
Geflügelcurry mit Apfel in Kokossoße
Hähnchen mit Grünkohl und Süßkartoffeln
Gefüllte Hähnchenbrust mit Spinat
Paprikahähnchen aus dem Ofen
Zucchininudeln mit Garnelen
Vollkornspaghetti mit Lachs
Auberginenröllchen mit Käsefüllung
Provenzalischer Fischeintopf
Couscous mit Garnelen
Kabeljau auf Paprikapüree mit Sprossen
Bulgur mit Lachs und grünem Gemüse
Gebratener Lachs mit Zitronenspinat

Süßkartoffeln mit knusprigen Kichererbsen und Spinat

Kürbisragout

Süßkartoffeln mit Grünkohlchips

Hirsotto mit Brokkoli und Möhren

Quark-Pizza

Blumenkohlcurry mit Kürbis und Spinat

Kabeljau auf Zucchini-Feldsalat

Pak Choi mit Kräuterseitlingen







Kleinere Gerichte und Salate

Linsen-Dal mit Spinat

Ofen-Blumenkohl mit Joghurt

Scharfe Süßkartoffeln mit Sesam
Süßkartoffel mit Guacamole und Rucola
Gefüllte Auberginen
Avocados mit Thunfischsalat
Sauerkrautpuffer mit Erdmandelflocken
Weißkohlsalat mit Sellerie und Orangen
Pikante Paprika-Tomaten-Suppe mit Garnelen
Spinat-Avocado-Creme
Lauchcreme mit Cajun-Garnelen
Rote-Bete-Creme mit Birnen
Erdbeer-Avocado-Salat mit Garnelen
Quinoa-Avocado-Salat mit Bohnen und Mais
Grüner Spargelsalat mit Erdbeeren
Lachssalat mit Rucola und Honigdressing
Rote-Bete-Rucola-Salat mit Orange
Gebratene Kräuterseitlinge auf Radieschensalat
Grüner Salat mit Petersilie und Radieschen
Feigensalat mit Roter Bete und Mozzarella
Spinat-Lachs-Rolle
Lachstatar auf Sprossensalat

Süßes

Matcha-Muffins
Schoko-Avocado-Creme
Kokospudding mit Erdbeersoße und Pistazien

Schokopudding mit Mandeln

Avocado-Quark-Kuchen

Quarkcreme mit Orangenjelly

Jelly-Shot mit Brombeeren

Apfelkompott mit Ingwer







Vorwort

Sie möchten ein für alle Mal auf Kalorienzählen und strenge Diätregeln verzichten? Das ist ganz einfach: Bringen Sie Ihren Stoffwechsel auf Trab! Ein funktionierender Stoffwechsel läuft wie ein gut geschmierter Motor. Wenn Sie dazu noch mit Zimt, grünem Tee oder dunkler Schokolade den Stoffwechsel-Turbo einschalten, verschwinden überflüssige Pfunde wie von Zauberhand.

Mit den richtigen Nährstoffen und Tipps, wie Sie diese in Ihre Ernährung einbauen, beseitigen Sie müde machende Giftstoffe aus Ihrem Körper, wird Überflüssiges abtransportiert und Zucker zu Energie verwandelt, statt als Fett auf den Hüften zu landen.

Ein starker Stoffwechsel regt auch das Immunsystem an, was in der Erkältungszeit und als Schutz vor allerlei Viren von immensem Vorteil sein dürfte.

Eine Ernährung, die den Stoffwechsel heilt und stärkt, ist keine Diät im klassischen Sinn. Es ist eine gesunde Lebensweise, für die Sie keine teuren und exotischen Lebensmittel brauchen. Es gibt auch keine strengen Verbote, wohl aber Empfehlungen, was Sie besonders essen sollten und was eher zu vermeiden ist.

Zu Beginn der Ernährungsumstellung – in der ersten Woche – wäre es sinnvoll, keine Events oder Einladungen zu planen, damit Ihr Organismus Zeit und Muße hat, sich daran zu

gewöhnen. Danach können Sie es lockerer angehen – bis Sie verinnerlicht haben, was Ihrem Stoffwechsel guttut.

In diesem Buch finden Sie einen kurzen Überblick darüber, wie der Stoffwechsel funktioniert, und eine Einschätzung zu den gängigen Stoffwechsel-Diäten. Wir informieren Sie darüber, was den Stoffwechsel schwächt, was ihn stärkt und wie Sie ihn schließlich aktivieren und auf Touren bringen können.

Dazu gibt es eine Anleitung zu einer 14-Tage-Stoffwechselkur, viele Tipps und mehr als 80 leckere Rezepte mit Informationen zu den verwendeten Nahrungsmitteln.

Lassen Sie es sich gut schmecken und freuen Sie sich auf Ihren gesunden, leistungsfähigen und fitten Körper!



Zum Umgang mit diesem Buch

Bitte achten Sie darauf, für wie viele Portionen das jeweilige Rezept gedacht ist – meist sind es zwei. Auch wenn Sie nur für sich allein kochen, können Sie zwei oder vier Portionen zubereiten. Denn vieles eignet sich gut zum Einfrieren, manches können Sie zum Mitnehmen vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Meal Prep, also das Vorkochen von Mahlzeiten, spart Zeit und Energie!

Gemüse wird in unseren Rezepten grundsätzlich gedämpft, da beim Kochen in Wasser, das weggeschüttet wird, viele der wertvollen Inhaltsstoffe verloren gehen. Wir verwenden dafür einen sogenannten Dampfgareinsatz, auch als Gemüsedämpfer oder Dämpfkorb im Handel. Er passt sich der Topfgröße an und wird in Aluminium oder Kunststoff für wenig Geld in Kaufhäusern, Supermärkten und im Internet angeboten.

Einige grundsätzliche Dinge, die für alle Rezepte gelten, werden hier zusammengefasst:

- Wenn Milch und Joghurt verwendet werden, sind die Produkte mit 3,5 % Fettgehalt gemeint. Die fettreduzierten Varianten enthalten mehr Kohlenhydrate.
- Auch für Quark und Frischkäse gilt: Wählen Sie – selbst wenn Sie abnehmen wollen – die höheren Fettstufen. Die

Lightprodukte weisen mehr Kohlenhydrate auf und außerdem oft Emulgatoren.

- Die Mengenangaben bei Gemüse und Obst beziehen sich auf ungeputzte Ware.
- Mit Zwiebel ist ein Exemplar von 100 g gemeint. Eine kleine Zwiebel hat etwa 75 g, eine große 150 g.
- 1 EL Öl schlägt bei den Nährwertberechnungen mit 15 g zu Buche, 1 TL mit 5 g.

Bei jedem Rezept finden Sie ausführliche Nährwertangaben. »Kcal« steht hierbei für Kilokalorien, »E« für Eiweiß, »F« für Fett und »KH« für Kohlenhydrate.

Wie funktioniert der Stoffwechsel?

Unter Stoffwechsel versteht man nicht nur den Verdauungsvorgang in unserem Organismus. Der Metabolismus, wie Stoffwechsel wissenschaftlich bezeichnet wird, umfasst alle biochemischen Prozesse, die in unseren Zellen ablaufen. Diese Prozesse sorgen dafür, dass Nahrungsstoffe in die Zellen gelangen, sie regulieren den Energiebedarf und -verbrauch, sie regen Wachstum und Erneuerung an, lenken die Verdauung, verarbeiten und recyceln abgestorbene Zellen. Der Stoffwechsel schützt vor Erkrankungen und setzt Heilungsprozesse in Gang. All diese Funktionen dürfen nicht einzeln betrachtet werden – erst ihr reibungsloses Zusammenspiel führt zu einem ausbalancierten Stoffwechsel.

Dabei spielt die Ernährung eine große Rolle. Auch hier kommt es auf das Zusammenwirken der einzelnen Elemente an. Es werden täglich etwa 50 Nährstoffe gebraucht, um alle Lebensfunktionen aufrechtzuerhalten. Die wichtigsten davon finden Sie im Kapitel »Die richtigen Nährstoffe und Lebensmittel« ab Seite 30 beschrieben.

Man unterscheidet verschiedene Gruppen des Stoffwechsels. Die größte Gruppe stellt der Energiestoffwechsel dar mit seinen Untergruppen Kohlenhydrat-, Fett- und Proteinstoffwechsel. Von großer Bedeutung – auch wenn nur winzige Mengen benötigt werden – ist der Mineralstoffwechsel. Wie wichtig die Hormone – nicht nur die Sexualhormone – für unser gesamtes Leben sind, merkt man erst, wenn sie aus dem Ruder laufen. Sie sind ebenfalls einem eigenen Stoffwechsel unterworfen.

Diese komplexen Vorgänge beginnen in der Mundhöhle, beim Zerlegen unserer Nahrung in die einzelnen Bestandteile durch das Kauen, und setzen sich im Darm bei der Verdauung fort. Dort werden alle Nahrungsbestandteile in ihre kleinsten Einheiten zerlegt und durch die Darmwand in das Blut abgegeben, das sie dorthin transportiert, wo sie gebraucht und weiterverarbeitet werden. Daher sind ein gesunder Darm und eine gute Verdauung Grundvoraussetzungen für einen funktionierenden Stoffwechsel.

Dem Stoffwechsel wird gern die Schuld in die Schuhe geschoben, wenn es mit dem Abnehmen nicht klappt. Beliebt ist der Spruch: »Ich muss ein Stück Torte nur ansehen, um zuzunehmen.« Die Ausreden vom langsamen oder schnellen Stoffwechsel gelten aber nicht: Wenn Ihr Stoffwechsel nicht so recht funktioniert, sind Sie in den allermeisten Fällen selbst schuld und brauchen ihn »nur« auf Vordermann zu bringen. Das allerdings erfordert etwas Geduld. Was Sie dafür unternehmen können, wird im Kapitel »Wie kann man den Stoffwechsel zusätzlich aktivieren« ab Seite 27 erklärt. Es geht dabei nicht darum, einen »langsamen« in einen »schnellen« Stoffwechsel zu verwandeln! Das Ziel ist,

dem eingeschlafenen Stoffwechsel mit ein paar Kicks wieder auf die Beine zu helfen – dann klappt es auch mit dem Abnehmen.

Ein gut arbeitender Stoffwechsel beeinflusst so ziemlich alle unsere Lebensfunktionen: das Zusammenspiel der Zellen, Hungergefühle, Hormonhaushalt, Entgiftung, Krankheitsrisiko, Altersprozesse, Energie, Müdigkeit und nicht zuletzt natürlich auch das Gewicht.

ENERGIESTOFFWECHSEL

Alle Energie dafür kommt ursprünglich von der Sonne und ist in den pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln gespeichert. Sie muss in unserem Körper wieder in Energie für Muskelbewegung, Gehirntätigkeit, Organarbeit und Körpertemperatur umgewandelt werden. Diese Umwandlung bezeichnet man als Energiestoffwechsel.

Dabei gibt es zwei Gruppen, den katabolen und den anabolen Stoffwechsel, die jeweils nacheinander von Hormonen, Enzymen und Mineralstoffen geregelt werden.

Beim **katabolen** Energiestoffwechsel wird die Nahrung in die einzelnen Moleküle zerlegt und in Energie verwandelt. Einfaches Beispiel: Alle Kohlenhydrate, ob aus Zucker, Mehl, stärkehaltigem Gemüse oder Obst, werden in Glukose umgewandelt. Und diese wird wiederum, wenn die Energie nicht durch Bewegung oder Organtätigkeit verbraucht wird, in Fett- oder Muskelzellen gespeichert.

Beim **anabolen** Energiestoffwechsel erfolgt der Aufbau: Glukose, Fett oder Proteine bauen oder reparieren die Zellen. Das ist bedeutend für Wundheilung, Muskelaufbau oder allgemeine Zellerneuerung.

Männer haben grundsätzlich aufgrund ihrer größeren Muskelmasse einen höheren Energiestoffwechsel. Leider verlangsamt sich der Stoffwechsel, ob bei Mann oder Frau, im Alter, weshalb wir in dieser Lebensphase, wenn wir gleich viel essen wie in der Jugend oder Lebensmitte, meist zunehmen.

Gesteuert wird das Ganze von der Schilddrüse, die mit den Hormonen T3 (Trijodthyronin) und T4 (Thyroxin) den Stoffwechsel reguliert. Bei einer Unterfunktion verlangsamen sich die Stoffwechselfvorgänge, bei einer Überfunktion laufen sie beschleunigt ab. Beides sind ernst zu nehmende Erkrankungen, die vom Arzt mittels Blutuntersuchung festgestellt und dann behandelt werden müssen. Schilddrüsenmedikamente, die bei diagnostizierter Unterfunktion den Stoffwechsel beschleunigen, sind nicht zum Abnehmen geeignet! Sie würden dadurch den ohnehin schon geschädigten Stoffwechsel noch weiter aus dem Gleichgewicht bringen.

Was den Energiestoffwechsel tatsächlich anregt, ist eine Steigerung der Herzfrequenz durch Bewegung und Sport. Und damit werden auch alle anderen Sparten des Stoffwechsels in Schwung gebracht.

KOHLLENHYDRATSTOFFWECHSEL

Die Kohlenhydrate aus der Nahrung werden in Zuckermoleküle zerlegt und in der Leber zu Glukose (Traubenzucker) umgewandelt. Von dort gelangt sie durch die Blutbahn zu den Körperzellen, wo sie verbraucht, d. h. verbrannt wird. Übrige Glukose wird zunächst als Glykogen in den Muskelzellen und der Leber gespeichert, langfristig aber in Fett umgewandelt und in den (uns lästigen) Depots eingelagert.

Wenn die Verwertung und Verteilung der Nährstoffe aus Kohlenhydraten aus dem Ruder läuft, können Krankheiten wie Diabetes entstehen.

FETTSTOFFWECHSEL

Das Fett in der Nahrung wird zu Fettsäuren und Glyzerin aufgespalten. Ein Teil davon wird verbraucht, ein anderer Teil in den Fettzellen, unseren größten Energiespeichern, eingelagert. Normalerweise bevorraten wir ca. 80 000 bis 100 000 kcal in diesen Speichern. Das sind etwa 8 bis 10 kg Fett. Genetisch wäre unser Organismus darauf programmiert, praktisch unbegrenzt Fettspeicher anzulegen – als Reserve für Hungerperioden. Bei stark übergewichtigen Menschen können das 50 oder mehr kg Fett sein.



Aber: Fett muss nicht immer schlecht sein. Wir haben weiße Fettzellen, die dafür da sind, Fett für Notsituationen einzulagern, was sie theoretisch unbeschränkt

machen. Daneben gibt es aber auch die braunen Fettzellen, von denen Neugeborene noch sehr viele haben, die aber im Laufe der Zeit immer weniger werden. (Die bräunliche Farbe kommt von den vielen Mitochondrien¹, die sich dort befinden.) Dieses braune Fettgewebe dient der Energiegewinnung, kann Säuglinge oder Tiere im Winterschlaf von innen wärmen. Da wäre es doch schön, weiße Fettspeicherzellen dazu anzuregen, sich wie braunes Fett zu verhalten, also keine Energie mehr einzulagern, sondern im Gegenteil, sie zu verbrauchen. Ein Stoffwechsel im Turbo-Modus verbraucht nicht nur Speicherfett, sondern wandelt es auch in braunes Fett um und baut es damit weiter ab. Das passiert natürlich nicht von heute auf morgen. Neben Kälte und Sport wird diese Umwandlung von einigen Stoffen beeinflusst, die in Nahrungsmitteln enthalten sind, die Sie so oft wie möglich in Ihren Speiseplan einbauen können. Das sind z. B. Curcumin in Kurkuma, Piperin in Pfeffer oder Pektin in einigen Obstsorten. Weitere wichtige Nährstoffe finden Sie ab Seite 30 im Kapitel »Die richtigen Nährstoffe und Lebensmittel«.

PROTEINSTOFFWECHSEL

Die Proteine der Nahrung werden im Darm in kleine Bausteine, die Aminosäuren, zerlegt. Eiweiß wird kaum als Brennstoff, wie Fett und Kohlenhydrate, sondern als Baustoff für Körpergewebe gebraucht.

Störungen in diesem Teil des Stoffwechsels können Muskelabbau zur Folge haben und den Regenerationsprozess im Organismus verlangsamen oder gar stoppen. Speicher für Eiweiß gibt es in unserem Körper nicht, es muss also täglich zugeführt werden. Wird das zu oft vernachlässigt, werden die körpereigenen Eiweißträger, die Muskeln, abgebaut. Daher ist eine optimale Eiweißversorgung unerlässlich zur Verbesserung der Stoffwechsel- und Leistungsqualität. Im Abschnitt »Proteine« ab Seite 33 finden Sie die besten Eiweißquellen.

MINERALSTOFFWECHSEL

Eine Vielzahl von Mineralstoffen und Spurenelementen (das sind auch Mineralstoffe, aber in nur ganz winzigen Mengen) ist für das Funktionieren unseres Stoffwechsels nötig. Manche nur einzeln, wie etwa Jod zur Produktion der Schilddrüsenhormone, andere wirken zu zweit als Mit- oder Gegenspieler. Zum Beispiel ist das Zusammenspiel von Calcium und Phosphat wichtig für den Knochenaufbau. Calcium wird auch gemeinsam mit Magnesium für die Muskelarbeit benötigt und arbeitet dort mit Kalium zusammen, damit die Reizübertragung funktioniert. Magnesium reguliert zudem die Natrium-Kalium-Pumpe – ebenfalls ganz wichtig für die Muskeln, insbesondere für den Herzmuskel.

Auch unser Wasserhaushalt wird von Mineralstoffen gesteuert. Natrium, Kalium und Chlorid sind dafür verantwortlich, dass die Gewebespannung

aufrechterhalten bleibt. Dabei binden Natrium und Chlorid Wasser im Gewebe, Kalium sorgt dafür, dass es wieder ausgeschwemmt wird. So wie zu viel Natrium (Kochsalz) schädlich sein kann, so würde zu wenig davon den Kohlenhydratstoffwechsel behindern.

An diesen kleinen Beispielen können Sie sehen, wie wichtig der richtige Mix ist, der individuell ganz verschieden sein kann. Bei falscher Ernährung können sich Mineralstoffe und Spurenelemente gegenseitig behindern. Das gilt auch, wenn Sie sich eigentlich gesund ernähren und zusätzlich Präparate einnehmen. Setzen Sie daher auf jeden Fall auf natürliche Ernährung statt auf Nahrungsergänzungsmittel. Aus der Nahrung holt sich Ihr Körper nämlich genau die Stoffe in genau der Menge, die er braucht. Übrigens: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung betont, dass »der Vitamin- und Mineralstoffgehalt pflanzlicher Lebensmittel in den letzten 50 Jahren nicht abgenommen hat«. Es gibt also – außer bei schwerwiegenden Erkrankungen – keinen Grund dafür, zu ergänzenden Tabletten, Säften oder speziell angereicherten Lebensmitteln zu greifen.

In der Tabelle sehen Sie die für den Stoffwechsel wichtigsten Mineralstoffe, deren Vorkommen und Wirkung auf einen Blick:

Die wichtigsten Mineralstoffe				
	Erwachsene/pro Tag*	Vorkommen	Bedeutung	Anmerkung
Calcium	1000 mg	Quark, Hartkäse, grünes Gemüse, Sesam, Feigen (frisch und getrocknet), Bananen	Das »Knochenmineral« aktiviert auch Hormone und Enzyme. Neuerdings wird sein Potenzial zum Abnehmen gepriesen – dafür muss viel Quark gegessen werden.	Jugendliche in der Wachstumsphase sollten 1200 mg täglich, Schwangere bis zu 1300 mg zu sich nehmen. Zu viel Calcium wirkt sich schädlich auf das Herz-Kreislauf-System aus – Vorsicht bei Nahrungsergänzungsmitteln! Höhere Dosierung bei Osteoporose muss vom Arzt verordnet werden.
Chlorid	2300 mg	als Natriumchlorid in Kochsalz; in verarbeiteten Lebensmitteln	Sorgt für den richtigen osmotischen Druck in den Zellen. Teil des Magensafts. Wirkt zusammen mit Natrium auf den Blutdruck.	Die durchschnittliche Salzzufuhr liegt in Deutschland deutlich über den empfohlenen Werten. Inwieweit das Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System hat, ist wissenschaftlich unklar. Besser mehr Lebensmittel mit geringem Chloridgehalt essen: Gemüse, Obst, ungesalzene Nüsse.
Chrom	30-100 µg	Bierhefe, Hülsenfrüchte,	Beeinflusst die Verwertung von	Bei zucker- und fettreicher Ernährung erhöhter