



EU-CELL Vitalstoffe
Ein Geschenk für das Leben



Ernährungslexikon

Das **Ernährungslexikon** informiert Sie umfassend über **medizinische Erkenntnisse zu Vitalstoffen (Makro- und Mikronährstoffe) und gesunder Ernährung** auf der Grundlage von Veröffentlichungen nationaler und internationaler Bundesinstitute der Lebensmittelsicherheit. Des Weiteren basieren die Inhalte des Ernährungslexikons auf Veröffentlichungen mit hohem Evidenzgrad (evidenzbasierte Medizin, EbM, von englisch evidence-based medicine „auf Beweismaterial gestützte Heilkunde“).

Folgende Themen werden zu den wichtigsten Vitalstoffen (Makro- und Mikronährstoffe) beschrieben:

- **Definition, Synthese, Resorption, Transport und Verteilung**
- **Sicherheitsbewertung** (die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (European food safety authority, **EFSA**) hat für jeden Mikronährstoff, sofern ausreichend Daten vorlagen, einen sogenannten Tolerable Upper Intake Level (UL) (= höchste tägliche Gesamtzufuhr eines Vitalstoffs) festgesetzt)
- **Versorgungssituation** in Deutschland (Nationale Verzehrsstudie II, 2008)
 - Ernährungszustand von Mann, Frau, Schwangere und Stillende nach Altersgruppen
- **Wirkung** (soweit vorhanden werden hier die von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (**EFSA**) als gesichert angesehenen Wirkungen für den Menschen aufgeführt; falls keine Angaben vorhanden, werden gesicherte Funktionen aus Lehrbüchern aufgeführt)
- **Zufuhr** (Empfehlung gemäß der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V. und Angaben gemäß **RDA (Recommended Daily Allowances)**
Die RDA-Werte geben die Menge der Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente an, die ein durchschnittlicher Mensch täglich zu sich nehmen sollte, um seinen Bedarf zu decken.
- **Lebensmittelliste** (Gehalt des jeweiligen Mikronährstoffs pro 100 g Lebensmittel)

Das Lexikon wird täglich für Sie bearbeitet und erweitert.

[Schreiben Sie uns](#), wenn Sie weitere Wünsche zum Thema Ernährungsmedizin haben!