

Chrom



Vorkommen

Kartoffeln, Nüsse, Gemüse, Vollkornprodukte, Obst, Hefe, Honig, Kalbsleber, Hühnerfleisch

Wirksamkeit

Kohlenhydratstoffwechsel, Fettsäureabbau, Reaktion Insulin mit Rezeptoren an Zelloberfläche

Mangel

Gewichtsverlust, verminderte Glukosetoleranz, Energielosigkeit, Nervenstörungen, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen

Überdosierung

Chrom-Vergiftungen (6-wertiges Chrom)

erhöhter Bedarf

bei reichlichem Genuss von raffiniertem Zucker, ältere Menschen, Diabetiker, bei hohem Cholesterinspiegel

Eigenschaften

Spurenelement

tägl. Bedarf

30 - 100 µg

Bemerkungen

Die industrielle Verarbeitung von Nahrungsmitteln mindert den Chromgehalt. Ganzer Weizen z.B. enthält 10 X mehr Chrom als Weißbrot.