

Molybdän



Vorkommen

Blumenkohl, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Knoblauch, Rotkohl, Spinat, Reis, Kartoffeln, Sojamehl

Wirksamkeit

Kohlenhydrat-, Fett- und Eisenstoffwechsel, Fertilität
Schwangerschaft, Zähne

Mangel

geringere Harnsäurekonzentration, übermäßige Aufnahme von Kupfer, Sulfitalergien, Haarausfall, Karies, Müdigkeit, Nierensteine

Überdosierung

erhöhter Harnsäurespiegel, gichtähnliche Symptome

erhöhter Bedarf

Krebsprävention und -therapie

Eigenschaften

Spurenelement

tägl. Bedarf

50 - 100 µg

Bemerkungen

Molybdän ist ein wichtiger Co-faktor in vielen zellulären Enzym-Systemen, besonders für den Eisen- und Schwefel-Metabolismus