

Natrium



Vorkommen	Schinken, Fleisch, Karotten, Spinat, Hartkäse, Brot, Obst, Sellerie, Wurstwaren, Dosensuppen, Reis
Wirksamkeit	Regulation Wasserhaushalt, Blutdruck, Aufnahme von Zucker und Aminosäuren, Säure- Basen-Gleichgewicht
Mangel	Krämpfe, Kreislaufversagenen, niedriger Blutdruck, Verwirrung, Orientierungsschwierigkeiten
Überdosierung	Ödeme, Müdigkeit, Schwindel, erhöhter Blutdruck
erhöhter Bedarf	Erbrechen, Diarrhoe, starkes Schwitzen
Eigenschaften	Mengenelement
tägl.Bedarf	5-6 g
Bemerkungen	von Zufuhrmengen über 10 g ist abzuraten