

# Die Fitmacher im Fleisch

- Eiweiß  
wird benötigt um körpereigene Substanzen aufzubauen
- Vitamin B<sub>1</sub>  
ist unentbehrlich für den Kohlenhydratstoffwechsel, für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, insbesondere für das Nervensystem
- Vitamin B<sub>12</sub>  
Beteiligung an der Reifung der roten Blutkörperchen, bedeutsam für die Wirkung anderer Vitamine
- Vitamin A  
beeinflusst das körperliche Wachstum, ist beteiligt am Sehvorgang
- Vitamin D  
beeinflusst das Knochen- und Zahnwachstum
- Vitamin E  
Aufrechterhaltung normaler Keimdrüsentätigkeit, Schutz gegen Muskelschwund und Leberveränderungen, Stärkung des Immunsystems
- Eisen  
Aufbau des Blutfarbstoffes und des Muskelfarbstoffes, Sauerstofftransport, Enzymbestandteil
- Magnesium  
beeinflusst Knochenwachstum und als Zahnbaustein, beeinflusst die Blutgerinnung sowie die Erregbarkeit von Muskeln und Nerven
- Kalium  
ist beteiligt am Flüssigkeitshaushalt, an Muskelkontraktionen, Erregbarkeit von Nerven
- Calcium  
ist wichtig für Knochenaufbau und als Zahnbaustein, beeinflusst die Blutgerinnung sowie die Erregbarkeit von Muskeln und Nerven
- Phosphor  
ist Knochen- und Zahnbaustein. Beteiligt am Aufbau der Blutbestandteile, wichtige Trägersubstanz im Energiestoffwechsel

- Selen

Spurenelement, das der Stärkung des Immunsystems dient. Es kommt durch die Belastung der Böden in pflanzlichen Nahrungsmitteln nur unzureichend vor. In tierischen Nahrungsmitteln ist Selen enthalten, da es dem Tierfutter bewusst zugefügt wird, um den Gesundheitsstatus der Nutztiere zu verbessern

- Jod

Bestandteil der Schilddrüsenhormone, wichtig zur Stoffwechselregulation