

Kalium und Natrium in Lebensmitteln

Kalium gilt als Gegenspieler von Natrium. Während Natrium Wasser im Körper bindet, fördert Kalium den Wasserentzug aus dem Gewebe. Kaliumreiche Kost wirkt somit entwässernd. Mit dem Kochsalz nehmen die meisten Menschen zu viel Natrium auf. Dagegen kommt es beim Kalium durch einseitige Ernährung oft zu Mangelerscheinungen. Gute Kaliumlieferanten sind insbesondere Kartoffeln, Naturreis, Haferflocken, Blumenkohl, Brokkoli, Kürbis, Möhren und Spinat, aber auch Pilze, Nüsse und Obst.

Aus einem Gesundheitslexikon.

Welche Fehler enthält der Text?

Untersuchung der Flammenfärbung

