

Es gibt einige Mikronährstoffe, die man während der PTA-Laufbahn zwar schon mal gehört hat – eigentlich weiß man aber nicht so recht wofür sie eigentlich da sind. Eins dieser „Mikronährstoff-Stiefkinder“ ist Mangan: Es wird nicht nur in der Stahlindustrie verwendet, sondern ist auch ein lebensnotwendiges Spurenelement.

Aufgaben von Mangan im Körper:	<ul style="list-style-type: none">⇒ Regulierung von Stoffwechselprozessen⇒ Bestandteil von Enzymen⇒ Beteiligt am Kohlenhydrat-, Protein- und Fettstoffwechsel⇒ Aufbau von Bindegewebe, Knorpel und Knochen
Empfohlene Tagesdosis (laut DGE):	2-5 mg pro Tag
Durchschnittliche Aufnahme:	2,5 mg täglich
Enthalten in:	<p>grünem Blattgemüse, Vollkornbrot, Haferflocken, Sojabohnen, Leinsamen, Nüssen, Heidelbeeren, Aroniabeeren, Kaffee, schwarzem Tee (aufgrund der Gerbstoffe ist die Bioverfügbarkeit herabgesetzt)</p> <p>Vorsicht bei angepriesenen Buchweizen-, Chlorella- oder Spirulina-Produkten: Diese enthalten häufig nur größere Mengen aufgrund des verwendeten Nähstoffsubstrats, welches zum Keimen verwendet wurde.</p>
Mangan-Mangel:	<p>Mangel praktisch unmöglich. Erhöhter Bedarf bei massivem Alkoholkonsum oder Schwermetall-Belastungen. Manganunterversorgte Tiere zeigen Skelettveränderungen, Fruchtbarkeitsstörungen und neurologische Beeinträchtigungen.</p>
Mangan-Überdosierung:	<p>Auch höhere Zufuhrmengen von bis zu 4 mg pro Tag scheinen unbedenklich. Dennoch hat das Bundesinstitut für Risikobewertung eine generelle Höchstmengenbeschränkung für Mangan in Nahrungsergänzungsmitteln von 0,5 mg pro Tag festgelegt</p>