

Chrom (Cr) - Mangel

Mögliche Ursachen:

- zu geringe Zufuhr (zu viel zucker- und weissmehlhaltige Lebensmittel)
- Kaffee, Schwarztee, zucker- und weissmehlhaltige Lebensmittel erhöhen den Chromverbrauch resp. die Ausscheidung über die Nieren
- intensive, sportliche Betätigung, Ausdauersport
- Stress, Infekte, Alter
- Schwangerschaft, Stillzeit
- chronische Aluminiumbelastungen

Mögliche Folgen:

- Zuckerstoffwechsel-Störungen (Diabetes, Blutzucker-Schwankungen, Unterzuckerung)
- Müdigkeit, Energielosigkeit
- Lust nach Süssigkeiten, Übergewicht
- Störungen im Fettstoffwechsel (Cholesterin, HDL/LDL), Arteriosklerose
- Stimmungsschwankungen (Depressionen, Hyperaktivität, Aggressivität), Konzentrations- und Lernschwierigkeiten
- Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, Sehstörungen, Doppelsehen
- Neuropathien
- Allergien

Massnahmen:

- Vermeiden von zucker- und weissmehlhaltigen Nahrungsmittel
- Abklärung bezüglich Darmmilieu-Verschiebungen (Candida, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten)
- regelmässige Nahrungsergänzung mit chromhaltigen resp. Glucose-Toleranz-Faktor (GTF)-haltigen Nährstoffpräparaten

Literatur:

- Abraham, A.S. et al.: The effects of chromium supplementation on serum glucose and lipids in patients with and without non-insulin-dependent diabetes. *Metabolism* 41 (1992) 768.
- Anderson, R.A.: Chrom und körperliche Leistungsfähigkeit. *Vita Min Spur* 4 (1989) 14.
- Anderson, R.A. et al.: Effects of supplemental chromium on patients with symptoms of reactive hypoglycaemia. *Metabolism* 35 (1987) 351.
- Ducros, V.: Chromium metabolism: a literature review. *Biol. Trace. Elem. Res.* 32 (1992) 65.
- Hermann, J. et al.: Effect of chromium supplementation on plasma lipids, apolipoproteins and glucose in elderly subjects. *Nutr. Res* 14 (1994) 671.



- Lukaski, H.C. et al.: Chromium supplementation and resistance training: effects on body composition, strength, and trace element status of men. *Am. J. Clin. Nutr.* 63. (1996) 954.
- Mertz, W.: Chromium in human nutrition: a review. *J. Nutr.* 123 (1993) 626.
- Offenbacher, E. G., Pi-Sunyer, F. X.: Chromium in human nutrition. *Ann. Rev. Nutr.* 8 (1988) 543.
- Offenbacher E. G., Pi-Sunyer, F. X.: Beneficial effects on chromium-rich yeast on glucose tolerance and blood lipids in elderly subjects. *Diabetes* 29 (1980) 919.
- Tischler, U.: Chrom – ein essentielles Spurenelement. *Vita Min Spur* 3,1 (1988) 14; 3,2 (1988) 75.