

## Vitamine und Mineralien\*

Nährstoffe	Notwendig als Nahrungsergänzung	Lebensmittel	Produkte
<b><u>Vitamine</u></b>			
Vitamin A	NEIN	Wird normalerweise reichlich versorgt durch Gemüse	
Vitamin B (Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B12, Biotin und Folat)	JA	Wegen geringe Aufnahme in Darm haben Candidapatienten eine hohe Risiko B-vitamine zu mangeln.	Vitamin B Komplex
Vitamin C	NEIN	Wird normalerweise reichlich versorgt durch Gemüse	
Vitamin D	JA	Wegen geringe Menge von Licht im Winter in den nördlichen Teile des Erdes und wegen geringe Aufnahme im Darm leiden Candidapatienten oft an Mangel an D-Vitamin	Vitamin D3 Tropfen Vitamin D3 Kapseln
Vitamin E	NEIN	Wird normalerweise reichlich versorgt durch Samen, Nüsse und vegetabilische Öle	
Vitamin K	NEIN	Wird reichlich versorgt durch Lebensmittel wie Gemüse	
<b><u>Mineralien</u></b>			
Kalzium	JA	Notwendig Kalzium als Nahrungsergänzung zu nehmen weil die meisten Patienten nicht Milchprodukte tolerieren	Koralle Kalzium Kalzium mit/ohne Vitamin D
Magnesium	VIELLEICHT	Kommt u.a. in Milch und Getreideprodukten vor, Produkten die Candidapatienten nicht tolerieren	Magnesiumgluconat Magnesiumbisglycinat Magnesiumcarbonat
Eisen	VIELLEICHT	Candidapatienten leiden oft von Eisenmangel wegen geringe Aufnahme im Darm und wegen innere Wundbildung ins besonders bei Die-Off	Eisen 5 oder 25 mg
Zink	VIELLEICHT	Kommt u.a. In Milch und Getreide Produkte vor, Produkten die Candidapatienten nicht tolerieren. Ins besonders Vegetarian haben ein Risiko Zink zu mangeln	Zinkpicolinat Zink Formel
Mikromineralien - Chrom - Selen - Molybdän - Jod	VIELLEICHT	Wegen niedrige Aufnahme im Darm und wegen einseitige Diät, leiden viele Patienten an mangel an Mikromineralien	WP Minerals Multi Mineral Komplex Adv. Mineral Support

\* Das Bedarf nach Vitamine und Mineralien ist sehr individuell für Candidapatienten, u.a. weil es sehr unterschiedlich ist wie verbreitet der Pilz im Körper ist und wie überlastet das Immunsystem ist.