

## Phosphor (P)

### Funktionen

Phosphor ist nach Calcium das zweitwichtigste Mineral: ein erwachsener Mensch hat ca. 600 bis 700 g Phosphor, davon 80% in den Knochen und 20% im Gehirn, den Muskeln und im Blut, vor allem in Form von Phosphor-Protein Verbindungen, Phospholipiden, und ATP.

Phosphor hat folgende wichtige Rollen:

- Rolle der Struktur: mit Calcium baut es die Knochen auf
- Energetische Rolle: Speicherung und Übertragung von Energie (ATP),
- Rolle in der Zellpermeabilität
- Wichtiger Baustein der Erbsubstanz (DNA)



### Quellen

Phosphor findet man in Fisch und Krustentieren, Eiern, Fleisch, Geflügel, Hülsenfrüchten, Nüssen und Vollkorn.

### Weiterführende Informationen

Esom-Gesundheitsportal: [Phosphor](#)