

... rent naturligt!



# econordica.se

www.econordica.se

## Vitamin- och mineralguiden

Om vi inte får i oss tillräckligt av vissa mineraler kan vi drabbas av olika bristsjukdomar.

Kroppen byggs upp av ett 20-tal grundämnen. Kol, syre, väte och kväve ingår i nästan alla organiska ämnen. Natrium, kalium, klorid och fosfater finns lösta i alla kroppsvätskor.

Dessutom ingår ett antal mineralämnen och spårelement.

<b>A</b>	<p>Källor: Äggula, mjölk, smör, lever, fet fisk, röda och gula grönsaker.            Daglig dos för vuxna: 0,9 -1,0 milligram            Daglig dos finns i t.ex.: 55 g råa morötter eller 140 g färsk spenat.            Bra för: Uppbyggnad av hud och slemhinnor, synen, tillväxten, fortplantningen,            Kan motverka: Synrubbingar som nattblindhet och ljuskänslighet, håravfall, känslighet för infektioner.</p>
<b>B<sub>1</sub></b> (Thiamin)	<p>Källor: Öljäst, fullkornsprodukter, müsli, torkade baljväxter och inälvsmat.            Daglig dos för vuxna: 1,1 till 1,4 milligram            Daglig dos finns i t.ex.: 200 g havreflingor eller 150 g fläskfilé            Bra för: Nerver, hjärta, muskler, kolhydratbalansen i kroppen. Används som medicin vid alkoholbetingad nervskada.            Kan motverka: Störningar på nervsystemet, hjärtat och matsmältningen, dålig aptit, trötthet, känslighet för infektioner.</p>
<b>B<sub>2</sub></b> (Riboflavin)	<p>Källor: Mjölk, mesost, öljäst, ärtor, bönor, gula frukter och grönsaker            Daglig dos för vuxna: 1,4 - 1,6 milligram            Daglig dos finns i t.ex.: 1 liter mjölk            Bra för: Viktigt för tillväxt, hud, naglar, hår, läppar och tunga samt för synen. Även omsättningen av protein, fett och kolhydrater.            Kan motverka: Hudförändringar, munsår och blodbrist.</p>
<b>B<sub>6</sub></b> (pyridoxin)	<p>Källor: Fisk, inälvsmat, fullkornsprodukter, potatis och banan.            Daglig dos för vuxna: 1,2 - 1,5 milligram. Kvinnor som tar p-piller behöver lite mer.            Daglig dos finns i t.ex.: 300 g sojabönor eller 450 g banan            Bra för: Behövs bl. a för omsättningen av proteiner, blodbildning, uppbyggnad av protein och muskler.            Kan motverka: Dålig aptit, hudförändringar, kramp, blodbrist, tillväxtstörning och muskelförtvinning.</p>
<b>B<sub>12</sub></b> (cyanokobalamin)	<p>Källor: Kött, lever, fisk, skaldjur, mjölkprodukter och ägg.            Daglig dos för vuxna: 0,003 - 0,003 milligram            Daglig dos finns i t.ex.: 30 g rökt makrill eller 150 g ost            Bra för: Bildandet av röda blodkroppar och nervsystemet.            Kan motverka: Blodbrist.</p>

<b>Biotin</b>	<p>Källor: Lever, kött, fisk, ägg, sojaböner, råris, nötter, frukt och jäst.  Behov: 0,1-0,2 mg/dag  Funktion: Har co-enzymfunktioner i cellernas ämnesomsättning. Brist av biotin kan leda till tunnare och gråare hår och torr hud.  Det aktiverar bakteriebekämpande <u>enzymer</u>.</p>
<b>C</b>	<p>Källor: Citrusfrukter, kiwi, svarta vinbär, jordgubbar, vitkål, paprika och broccoli.  Daglig dos för vuxna: 60 - 100 milligram  Daglig dos finns i t.ex.: 150 g ångad broccoli, 125 g jordgubbar eller 1-2 glas apelsin- eller citronjuice  Bra för: Immunförsvaret, skyddar mot virus och bakterier, medverkar vid sårhäkning, minskar kolesterolnivå och stärker cellerna.  Kan motverka: Trötthet, känslighet för infektioner, långsam läkning av sår, blödningar i tandköttet, skörbjugg och nedsatt prestationsförmåga.</p>
<b>D</b> <b>(kalciferol)</b>	<p>Källor: Animaliska livsmedel som fiskleverolja, fet fisk, lever, äggula, fågellever, smör och mjölk. Kroppen kan även bilda eget D-vitamin när vi är ute i solen under sommarhalvåret.  Daglig dos för vuxna: 0,005 milligram  Daglig dos finns i t.ex.: 100 g hälleflundra eller två stora ägg  Bra för: Behövs för att kroppen skall kunna utnyttja kalcium och fosfor för uppbyggnad av skelett och tänder.  Kan motverka: Skeletturkalkning, tandlossning, engelska sjukan hos barn.</p>
<b>E</b>	<p>Källor: Makrill, majs- och sojaolja, och margariner, nötter, frön, vetegroddar, fullkornsprodukter, broccoli och brysselkål.  Daglig dos för vuxna: : 10 mg/dag för män och 8 mg/dag för kvinnor  Daglig dos finns i t.ex.: 20 g sojaolja eller 4 brödsivor  Bra för: Fortplantning, skyddar cellernas membran, de röda blodkropparnas stabilitet.  Kan motverka: Utmattnings, brist på lust</p>
<b>Folsyra</b>	<p>Källor: Gröna grönsaker, rödbetor, blomkål, bröd, ägg, lever, mjölkprodukter och apelsin.  Daglig dos för vuxna: 0,2 - 0,4 milligram. Rekommenderas till gravida eftersom det motverkar risk för ryggmärksbräck (neuralrörsdefekt) hos fostret.  Daglig dos finns i t.ex.: 2 ägg eller 350 g sparris  Bra för: Vävnadsuppbyggnad, celldelning och vid bildandet av de röda blodkropparna.  Kan motverka: Blodbrist, inflammationer i munslemhinnan, matsmältningsproblem och havandeskapskomplikationer.</p>
<b>Fosfor</b>	<p>Källor: Proteinrika livsmedel som mjölk, mjölkprodukter, kött, fisk, ägg, torkade baljväxter samt fullkornsprodukter.  Behov: 600 mg/dag  Funktion: Hjälper till att bygga upp benstommen, tänder och arvsmassan.  Motverkar: Att skelettet urkalkas, kalciumförluster och nerv- och muskelproblem.</p>
<b>Inositol</b>	<p>Källor: Lever, öljäst, spannmål, feta livsmedel som äggulor och sojaböner..  Behov: Okänt  Funktion: Förbättrar nybildningen och reparationer av nerver, viktigt för hårtillväxten samt vid bildandet av lecitin.  Motverkar: Försvagning av kontakten mellan nerver och muskler och förtyning av muskelmassan.</p>
<b>Jod</b>	<p>Källor: Saltvattensfisk, skaldjur, alger och tång.  Behov: 150 µg/dag  Funktion: Har betydelse för kroppens energiomsättning och för tillverkning av sköldkörtelhormoner  Motverkar: Struma (förstorad sköldkörtel), hypotyreos (sköldkörteln producerar för lite av hormonet tyroxin), störningar i kroppens ämnesomsättning.</p>
<b>Järn</b>	<p>Källor: Torkade baljväxter, gröna bladgrönsaker, bär, torkad frukt, blod- och inälvor.  Behov: 10 mg - vid menstruation, ammande och gravida 18 mg/dag.  Funktion: Att transportera syre från lungorna till kroppens celler.  Motverkar: Anemi (blodbrist), nedsatt fysisk prestationsförmåga, trötthet, hjärtklappning, andfåddhet etc.</p>

<b>K</b>	<p>Källor: Lever, njure, mörkgröna grönsaker som spenat, broccoli och brysselkål.  Daglig dos för vuxna: 0,07 milligram  Daglig dos finns i t.ex.: 70 g rå savojkål eller 20 g färsk spenat  Bra för: Blodets förmåga att koagulera.  Kan motverka: Förhöjd blödningsbenägenhet.</p>
<b>Kalcium</b>	<p>Källor: Mjolk, mjölkprodukter, sesammjolk, gröna bladgrönsaker och torkad frukt.  Behov: 600-800 mg/dag  Funktion: Ger hårdhet och styrka till skelett och tänder.  Motverkar: Rachitis (engelska sjukan), även mjuk och porös benstomme, tandskador, muskeltkramp, blå fingrar och tår. Kramper i tarmen med och katarr</p>
<b>Kalium</b>	<p>Källor: Potatis, rotfrukter, kål, fullkorn och torkad frukt.  Behov: 3 - 3,5 g/dag  Funktion: Samverkar med bl. a natrium om vatten- och syra-bas balansen i kroppen.  Motverkar: Muskelsvaghet och kramper</p>
<b>Kisel</b>	<p>Källor: Mjolk och vegetarisk mat.  Behov: Okänt  Funktion: Stärkande för ben, hår, naglar, leder, blodkärl och bindväv.  Motverkar: Trötthet, uthållighet, initiativlöshet, nedstämdhet, försämrad motståndskraft och förtidigt åldrande.</p>
<b>Koppar</b>	<p>Källor: Skaldjur, inälvsmat, nötter och russin.  Behov: 1,2 - 1,4 mg/dag  Funktion: Deltar i cellernas skydd mot reaktiva ämnen.  Brist på koppar är sällsynt hos friska personer.</p>
<b>Krom</b>	<p>Källor: Bryggerijäst, nässlor, nötter, torkad frukt och musslor.  Behov: 30 µg/dag för män - 40 µg/dag för kvinnor. Behovet varierar med ålder.  Funktion: Förbättrar transporten av glukos in i cellerna.  Krombrist troligen mindre vanlig, men kan leda till försämrat utnyttjande av blodsockret och kan därmed eventuellt bidra till utvecklandet av åldersdiabetes.</p>
<b>Magnesium</b>	<p>Källor: Gröna grönsaker, torkade baljväxter, kött, fisk, spannmålsprodukter och mjölk.  Behov: 300-350 mg/dag  Funktion: Förekommer tillsammans med kalcium och fosfor i skelettet.  Nyckelsubstans i olika enzymsystem som har med ämnesomsättningen att göra.  Betydelse för hjärtmuskeln funktion.  Magnesiumbrist kan ge hämrad tillväxt, beteendestörningar, störningar i hjärtfunktionen, förvirring, koncentrationssvårigheter, depressioner, domningar, stickningar, krampanfall, förstoppning och diarré.</p>
<b>Mangan</b>	<p>Källor: Fullkornscerealer, nötter, grönsaker, bär och rotfrukter.  Behov: 3 mg/dag, varierar med bl.a. ålder och kön.  Funktion: Behövs för omsättningen av fett och kolhydrater i kroppen.  Några manganbristsymptom är obalans i innerörat med yrsel och dåligt balanssinne, trötthet, låga kolesterolvärden, sänkt tröskel för epileptiska kramper, eksem och i vissa fall struma.</p>
<b>Molybden</b>	<p>Källor: Spannmål, baljväxter och njure.  Behov: Olika uppgifter, 45 till 150 µg/dag  Funktion: Ett nödvändigt spårämne i olika enzymer som deltar i bl. a ämnesomsättningen.  Motverkar: Skyddar mot kariesangrepp med att lagra fluorid in i tandemaljen.  Molybden motverkar kopparförgiftning</p>
<b>Natrium</b>	<p>Källor: Bordssalt.  Behov: Högst 2 g/dag  Funktion: Spelar en central roll tillsammans med bl. a kalium för vatten- och syra-basbalansen i kroppen och nervsystemet..  Motverkar: Muskelkramp, aptitbrist, cirkulationsrubbnings</p>

<b>Niacin</b>	<p>Källor: Spannmålsprodukter, fläskkött, jäst, vetekli, avokado, dadlar, fikon, plommon, äpplen och nötter.</p> <p>Daglig dos för vuxna: 16 milligram</p> <p>Daglig dos finns i t.ex.: 110 g kyckling- eller kalkonbröst eller lika mycket jordnötter</p> <p>Bra för: Nervsystem, många funktioner i energiomsättningen och. Bidrar till en hälsosam hud.</p> <p>Kan motverka: Trötthet, viktminskning, dålig aptit och hudförändringar.</p>
<b>Para-amino-bensoesyra</b>	<p>Källor: Gröna bladgrönsaker och lever.</p> <p>Behov: Okänt</p> <p>Funktion: Förhindrar grånande av hår</p> <p>Motverkar: Ultraviolet strålning, extrem solbränna, eksem och vitiligo (pigmentbrist).</p>
<b>Panto-ten-syra (B<sub>5</sub>)</b>	<p>Källor: Lever, ägg, kött, fullkornsprodukter och baljväxter.</p> <p>Behov: 4-7 mg/dag</p> <p>Funktion: Nyckelposition i ämnesomsättningen, behövs också vid bildningen av vissa hormoner. Behövs i alla kroppens celler, t.ex. hårcellerna.</p> <p>Eventuella brister kan bidra till irritation, oro, kramp, bristande koordination av musklerna, trötthet, utmattning och nedsatt tolerans mot socker. Hypoglykemi och för lågt blodtryck. Ledsjukdomar, däribland ledvärk. Nersatt funktion av binjurarna.</p>
<b>Q10</b>	<p>Källor: Feta livsmedel som exempelvis vegetabiliska oljor, vetegroddar, riskli, majs, feta fiskar, kött och nötter.</p> <p>Behov: Olika uppgifter 4-6 mg/dag till 10-30 mg/dag. Svåruppskattad.</p> <p>Funktion: Ett livsnödvändigt näringsämne för kroppens alla celler.</p> <p>Enligt viss forskning: Kan motverka migrän och snabba på återhämtning efter hjärtattack.</p>
<b>Selen</b>	<p>Källor: Fisk, skaldjur, paranötter, Karl Johansvamp och renkött.</p> <p>Behov: 45 µg/dag</p> <p>Funktion: Ingår i kroppens försvarssystem mot främmande ämnen.</p> <p>Vid brist på selen: Hjärt-, lever- och cirkulationssjukdomar, däribland för högt blodtryck, åderförkalkning, sterilitet, impotens, muskel- och ledbesvär, grå starr, hudbesvär mm.</p>
<b>Zink</b>	<p>Källor: Kött, fisk, ägg, mjölkprodukter och spannmål.</p> <p>Behov: 7 mg/dag för kvinnor, 9 mg/dag för män. Visa källor anger 12 mg/dag.</p> <p>Funktion: Deltar i viktiga processer som tillväxt och könsutveckling. Dessutom viktigt för hudens och hårets välbefinnande samt för omhändertagandet av bl. a vitamin A i kroppen.</p> <p>Vi brist på zink: Hudbesvär som psoriasis, eksem, oren hy, acne, långsamt läkande av sår, mjäll, hårfall, vita fläckar på naglarna och sår på skenbenen. Mentala tillstånd. Cirkulations- och blodsjukdomar, matsmältningsbesvär, hormonella besvär, nedsatt smak/luftförmåga.</p>
<b>Överdoser-ing av vitaminer</b>	<p>För nästan alla vitaminer är det nästan omöjligt att överdosera med vanlig mat. Däremot är det viktigt att se upp med kosttillskott, det vill säga vitaminer i kapslar eller tabletter.</p> <p>Var noga med att läsa förpackningens innehållsdeklaration om hur hög mängd som tillsatts och hur många kapslar eller tabletter skall tas ta dagligen.</p> <p>Det är i första hand de fettlösliga vitaminerna (A- D- E och K) som man bör se upp med. För höga doser lagras i levern.</p> <p>Överskottet av vattenlösliga vitaminer (B-gruppen och C-vitamin) är relativt ofarligt och försvinner ut med urinen.</p>

Länkar  
om  
mineraler  
&  
vitaminer

- [Kaloritabell - Se hur mycket kalorier du bränner](#)
- [Frisknet - tips och råd om kost, naturlig kosttillskott m.m.](#)
- [Kostkoll.se - Gratis kost- och hälsorådgivning för ditt barn](#)
- [Hälsa, vikt, träning och nyttig mat - ToppHälsa, din hälsoguide](#)
- [Sanna Ehdins hemsida](#)
- [Hälsosidorna](#)
- [Netdoktor.se](#)
- [Sund.nu](#)

**Köp dina kosttillskott i webbshoppen hos Econordica!**



[Klicka här för att gå tillbaka till Econordicas webshop](#)  
Econordica.se - Gråbrödragatan 4, 264 35 Klippan - tfn 0435-13944 - [info\(a\)econordica.se](mailto:info@econordica.se)