

# [sporstoffer]

Uorganiske stoffer med betydning for normal funktion af organismen

Behov:

Mineraler:

over 100 mg/dag

Sporstoffer:

under 100 mg/dag



# [sporstoffer]

## Kobolt

Indgår i B<sub>12</sub>-vitamin

Egentlig mangel ses ikke

## Mangan

Betydning for vækst og knogledannelse,  
forplantning, antioxidant

Findes i nødder, grønsager, frugt, fuldkorn, te

ADT: 2,5 mg / AADT: 3-5 mg

# [sporstoffer]

## **Selen**

Betydning for muskelfunktion (glutationperoxidase), findes i fisk

ADT: 50 mcg / AADT: 100-200 mcg

## **Molybdæn**

Stofskifteenzym, hæmoglobindannelse Findes i indmad, korn og bælgfrugter

Mangel ses ikke

ADT: 150 mcg / AADT: 150-200 mcg

# [sporstoffer]

## Zink

Betydning for DNA og RNA omsætning, proteinstofskifte samt sædcelleproduktion, findes i lever, fisk, østers, kød

ADT 15 mg / AADT: 15-25 mg

## Kobber

Antagonist til zink, indgår i SOD

Findes i ærter, nødder, rosiner, skaldyr, indmad

ADT: 2 mg / 2-3 mg

# [sporstoffer]

## Chrom

Stabiliserer blodsukker i samarbejde med mangan. Aktiverer insulin. Forebygger åreforkalkning. Vigtig for kredsløbet. Uorganisk chrom er giftigt – organisk chrom har ingen bivirkninger.

Findes i ølgær, bælgplanter, frø og nødder.

ADT 50 mcg / AADT: 200 mcg

# [dosis – vitaminer]

VITAMINER	ADT Børn 1-10 år	ADT Voksne og børn over 11 år	AADT	TD	Tox D EU
A (mcg)	400	800	1500-3000	3000-6000	7500
D (mcg)	10	5	10	10-30	250-1250
E (mg)	5	10	100-200	200-500	2000
K (mcg)	15	70	100-300	300-1000	-
B1 (mg)	0,7	1,4	5-20	20-300	-
B2 (mg)	0,8	1,6	5-20	20-200	-
B6 (mg)	0,9	2	5-20	30-350	50
B12 (mcg)	1	1	5-10	10-100	200
Niacin (mg)	9	18	20-50	50-500	3000-6000
Pantothensyre (mg)	3	6	15-30	50-500	-
Folinsyre (mcg)	20	200	100-200	400-1000	5000
Biotin (mcg)	65	150	150-300	400-1000	-
C (mg)	40	60	200-1000	1000-10.000	1000-10.000

# [dosis – mineraler]

VITAMINER	ADT Børn 1-10 år	ADT Voksne og børn over 11 år	AADT	TD	Tox D EU
Calcium (mg)	600	800	800-1200	1000-2000	2500
Magnesium (mg)	150	300	300-400	500-1000	3000-5000
Jern (mg)	10	14	12-18	20-50	30-100
Zink (mg)	5	15	15-25	25-50	50
Mangan (mg)	1	2,5	3-5	5-10	-
Kobber (mg)	1	2	2-3	4-10	10-35
Jod (mcg)	70	150	150	200-1000	10.000
Selen (mcg)	25	50	100-200	200-300	3200-6700
Molybdæn (mcg)	50	150	150-200	-	-
Chrom (mcg)	20	50	100-200	200-300	-