

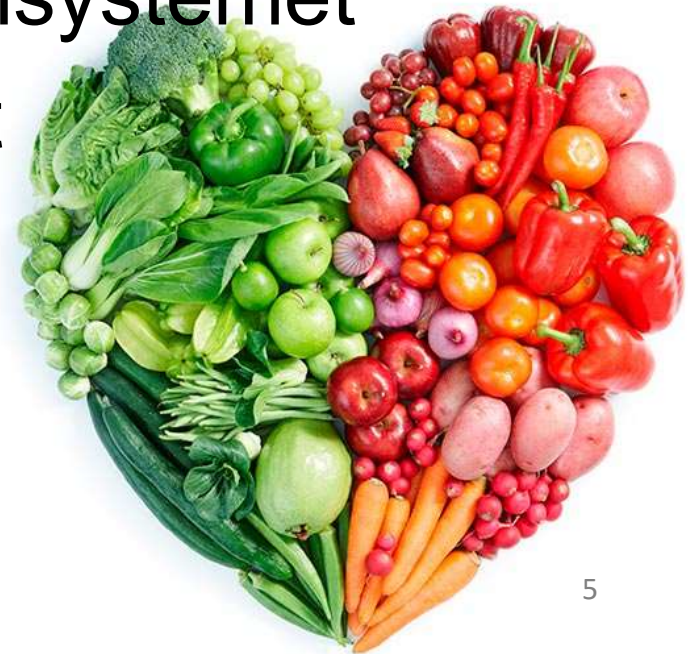
[B-vitaminer]

Stor, kompleks og variabel gruppe

Ingen monoterapi – giv altid B-komplex

Betydning: Nervesystemet, fordøjelse, antioxidant virkning, immunsystemet

Findes i: Frisk frugt og grønt (varmefølsomme)



[B-vitaminer]



B₁-vitamin – Thiamin

Betydning: nedbrydning af kulhydrat (blodsukkerbalance), nervesystemet samt tarm- og leverfunktion og produktion af mavesyre, hjerte/kredsløb og immunsystem

Mangel: Beriberi, alkoholikere er ofte udsatte, hukommelsesbesvær, angst, uro, transportsyge

Findes i: solsikkekerner, fuldkorn, gær, magert svinekød, lever, bønner, ærter, nødder

[B-vitaminer]



B₁-vitamin – Thiamin

ADT: 1,4 mg

AADT: 5-20 mg

[B-vitaminer]



B₂-vitamin – Riboflavin

Betydning: Coenzym i mitochondrierne (energiomsætning), normalt syn, hud, hår og negle

Mangel: blødende tandkød, revner og sår i mundvige, hudsymptomer, hårtab, slimhindeforandringer, alkoholikere er ofte udsatte

[B-vitaminer]

B₂-vitamin – Riboflavin



Findes i: nødder, mælkeprodukter, kød, lever, æg, kornprodukter, bladgrønt

ADT: 1,6 mg

AADT: 5-20 mg

[B-vitaminer]

B₃-vitamin - niacin



Betydning: Betydning for blodkredsløbet, muskler og bindevæv, omdannes til NAD og NADP (celleenergi og -respiration), coenzym til nedbrydning af næringsstoffer, produktion af mavesyre, dannelse af mange hormoner

Mangel: pellagra (hudsygdom), diarre, forstyrrelser fra nervesystemet

[B-vitaminer]

B₃-vitamin – Niacin



Findes i: kød, lever, fisk, fuldkorn, bønner og nødder. Tryptofan omdannes til niacin, så alle proteinholdige fødevarer tilfører niacin

ADT: 18 mcg

AADT: 20-50 mcg

[B-vitaminer]



B₅-vitamin – Pantotensyre

Betydning: coenzym der indgår i nedbrydningen af næringsstoffer, afgørende for cellens produktion af energi (indgår i Coenzym A) samt dannelse af nye celler, betydning for fedtforbrænding – styrker leverens afgiftningsevne, stor betydning for binyrernes hormonproduktion og CNS udvikling, indgår i immunsystemet

[B-vitaminer]



B₅-vitamin – Pantotensyre

Mangel: Kredsløbsforstyrrelser, snue, symptomer fra fordøjelses- og nervesystem, tidlig aldring, junkfood og stimulanser skaber typisk mangel

Findes i: animalske fødevarer, fuldkorn, ærter og bønner, dannes af sund tarmflora

ADT: 6 mg

AADT: 15-30 mg

[B-vitaminer]

B₆-vitamin – pyridoxin

Betydning: coenzym til omsætning af aminosyrer, sund graviditet (betydning for DNA), optagelse af B₁₂ og zink, normaliserer kvindeligt hormonsystem (forebygger PMS), immunsystem, kredsløb, forebygger depression og nedtrykthed, dannelse af mavesyre, normal nerve og hjernefunktion



[B-vitaminer]

B₆-vitamin – pyridoxin

Mangel: anæmi, kramper hos småbørn, depression, alkoholikere er ofte udsatte, PMS o.l. symptomer fra hormonsystemet

Findes i: kød, fjerkræ, fisk, fuldkorn, grønsager, dannes af sund tarmflora

ADT: 2 mg

AADT: 5-20 mg



[B-vitaminer]

B₁₂-vitamin – Cyanocobalamin

Betydning: dannelse af DNA, aktiverer immunsystemet, indgår i dannelsen af mange hormoner og af erythrocytter, vigtig for nervesystemet

Mangel: anæmi (evt. pernicios anæmi), psykiske ubalancer, nedsat appetit, træthed, sviende/brændende tunge



[B-vitaminer]

B₁₂-vitamin – Cyanocobalamin

Findes i: primært animalske produkter

Intrinsic factor er nødvendig for optagelse, vegetarer er udsatte, kan lagre 2-5 mg

B₁₂-vitamin i leveren

ADT: 1 mcg

AADT: 5-10 mcg



[B-vitaminer]



Biotin – B₇-vitamin

Betydning: coenzym i omsætning af glukose og fedtsyrer

Mangel: mange symptomer bl.a. eksem, betændelse i mundhulen, dårlig appetit, utilpashed, søvnløshed, depression, m.fl.

Findes i: kød, indmad, æggeblomme, mælk, nødder, chokolade, gær

[B-vitaminer]



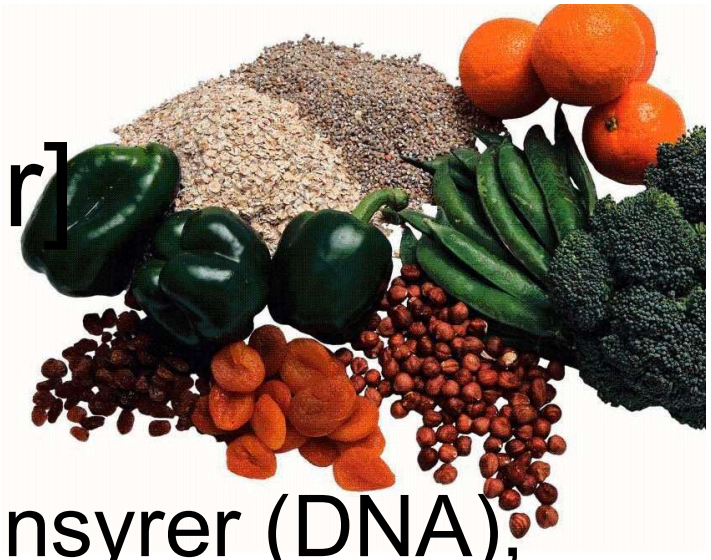
Biotin – B₇-vitamin

Biotin er en gruppe bestående af B₇-vitamin, B₈-vitamin og H-vitamin

ADT: 150 mcg

AADT: 150-300 mcg

[B-vitaminer]



Folinsyre – B₉-vitamin

Betydning: syntese af nukleinsyrer (DNA), fertilitet (mænd og kvinder), energiniveau, immunsystemet

Mangel: anæmi, fosterskader, alkoholikere og epilepsipatienter er udsatte

Findes i: fuldkorn, bladgrønt, indmad, gær

[B-vitaminer]

Folinsyre - B₉-vitamin

Flere navne: folsyre, folat, folacin, B₉-vitamin

ADT: 200 mcg

AADT: 100-200 mcg

