

# [minerale]

Essentielle uorganiske stoffer

Nogle optages som salte, andre som en del af organiske forbindelser

De vigtigste minerale:

Natrium, kalium, klor, calcium, fosfat, jern og jod



# [natrium og kalium]

**Kilde:** fx køkkensalt (NaCl) og bananer (K)

**Behov:** 3 g/dag (de fleste indtager 5-15 g)

**Betydning:** membranpotentiale (Na-K pumpen)

**Overdosering:** forhøjet blodtryk



# [klor]

**Kilde:** køkkensalt (NaCl)

**Behov:** de fleste indtager for meget

**Betydning:** væskebalance, regulering af  
osmose, mavesyre





## [calcium]



**Kilde:** mælkeprodukter, korn, frø, fisk, grønne bladgrønsager

**Behov:** 800 mg dagligt ifølge sundhedsstyrelsen – de fleste får nok

**Betydning:** knogler og tænder (kalksalte), regulering af syre/basebalance

Calciumbalancen reguleres sammen med D-vitamin, calcitonin og parathormon

ADT: 800 mg / AADT: 800-1200 mg

# [fosfor]

**Kilde:** kød, fisk, fjerkræ, mælkeprodukter, nødder

**Behov:** 6-700 mg dagligt, mangel er sjælden, da nyrerne tilbageholder fosfor

**Betydning:** indgår i ATP og CrP, knogler



# [jern]



**Kilde:** grønsager, bønner, tørret frugt, nødder, kød, indmad og fisk

**Behov:** 1 mg/dag – kun 10 % optages, kosten skal derfor indeholde minimum 10 mg/dag (mere for menstruerende kvinder)

**Betydning:** røde blodlegemer (hæmoglobin)

**Mangel:** jernanæmi (typisk pga. blødning)

ADT: 14 mg / AADT: 12-18 mg

# [jod]

**Kilde:** saltvandsfisk, skaldyr, tang, grønsager, korn dyrket på jodholdig jord

**Behov:** 150 mcg dagligt

**Betydning:** skjoldbruskkirtlens funktion (stofskifte)

**Mangel:** hos fostre og børn: kretinisme, hos voksne: struma, myksødem

Tilsætning af jod til salt

ADT: 150 mcg

AADT: 150 mcg



# [magnesium]

**Kilde:** fuldkornsmel, grønsager, ærter, bønner, mælk, fisk, kød

**Behov:** 3-400 mg/dag

**Betydning:** indgår i enzymsystemer

ADT: 300 mg

AADT: 300-400 mg

