

Det hele, raske menneske – udnyt anatomi og fysiologi

Modul 8

Spot kroppens
svaghed – og styrk
din
modstandskraft

Spot kroppens svaghed og styrk din modstandskraft

Kig alle vitaminerne og mineralerne igennem (som vi har gennemgået i dette modul) – er der nogen af dem du har mangelsymptomer på? Hvilke?

Vitaminer	Kommentar
A-vitamin (mcg)	
B1-vit / Thiamin (mg)	
B2-vit / Riboflavin (mg)	
B3-vit / Niacin (mg)	
B5-vit / Pantothensyre (mg)	
B6-vit / Pyridoxin (mg)	
B8-vit / Biotin (mcg)	
B9-vit / Folinsyre (mg)	

B12-vit / Cyanocobalamin (mcg)	
C-vitamin (mg)	
D-vitamin (mcg)	
E-vitamin (mg)	
K-vitamin (mcg)	

Mineraler	Din kommentar
Kalium (mg)	
Fosfor (mg)	
Calcium (mg)	
Magnesium (mg)	
Jern (mg)	
Zink (mg)	
Mangan (mg)	
Kobber (mg)	
Jod (mcg)	

Selen (mcg)	
Krom (mcg)	
Cenzym Q10 (mg)	

Nu har du set på hvilke mangelsymptomer du har og om der evt. er noget du skal være opmærksom på når du sammensætter dine tilskud. Prøv at holde det sammen med hvad du allerede tager og hvad ADT og AADT siger. Jeg har desuden noteret EU's toxiske vurdering af forskellige vitaminer og mineraler – bare for at give dig en idé om, hvor meget der skal til, før det kan være skadeligt. Det er under ingen omstændigheder anbefalelsesværdigt at dosere højere end AADT uden kyndig vejledning fra fx en naturopat.

ADT = Anbefalet Daglig Tilførsel (Fødevarestyrelses anbefaling)

AADT = Alternativ Anbefalet Daglig Tilførsel (Komplementære behandleres rettsnor)

Hvad får du i øjeblikket?

Vitaminer/mineraler	ADT	AADT	Dit indtag	Toxisk vurdering iflg EU
A-vitamin (mcg)	800	1.500-3.000		7.500
B1-vit / Thiamin (mg)	1,4	5-20		-
B2-vit / Riboflavin (mg)	1,6	5-20		-
B3-vit / Niacin (mg)	18	20-50		3.000-6.000
B5-vit / Pantothensyre (mg)	6	10-50		-
B6-vit / Pyridoxin (mg)	2	10-50		600-1.000
B8-vit / Biotin (mcg)	150	150-300		-
B9-vit / Folinsyre (mg)	200	400		5.000
B12-vit / Cyanocobalamin (mcg)	1	5-10		200
C-vitamin (mg)	60	200-1000		10.000
D-vitamin (mcg)	5	10-100		3.000-5.000
E-vitamin (mg)	10	100-400		2.000
K-vitamin (mcg)	70	100-300		-
Kalium (mg)	2.000-3.000	2.000-4.000		7.000
Fosfor (mg)	800	Gives ikke som tilskud		
Calcium (mg)	800	900-1.200		2.500
Magnesium (mg)	300	400-750		3.000-5.000
Jern (mg)	14	12-18		30-100
Zink (mg)	15	15-25		50
Mangan (mg)	2	2-5		5-10
Kobber (mg)	2	2-3		10-35
Jod (mcg)	150	150		10.000
Selen (mcg)	50	100-300		3.200-6.700
Krom (mcg)	50	100-200		200-300
Cenzym Q10 (mg)	10	90-100		

Hvis du virkelig har lyst til at nørde i din kost og indholdet af makro- og mikronutrient, så tag et kig på DTU's side her:

<https://frida.fooddata.dk/CntList.php>

Her kan du søge på alle mulige fødevarer og straks se deres indhold af diverse vitaminer, mineraler mm.