

Rätt multivitamin för
din sköldkörtel

[www.fysiomedial.se/
checklista](http://www.fysiomedial.se/checklista)

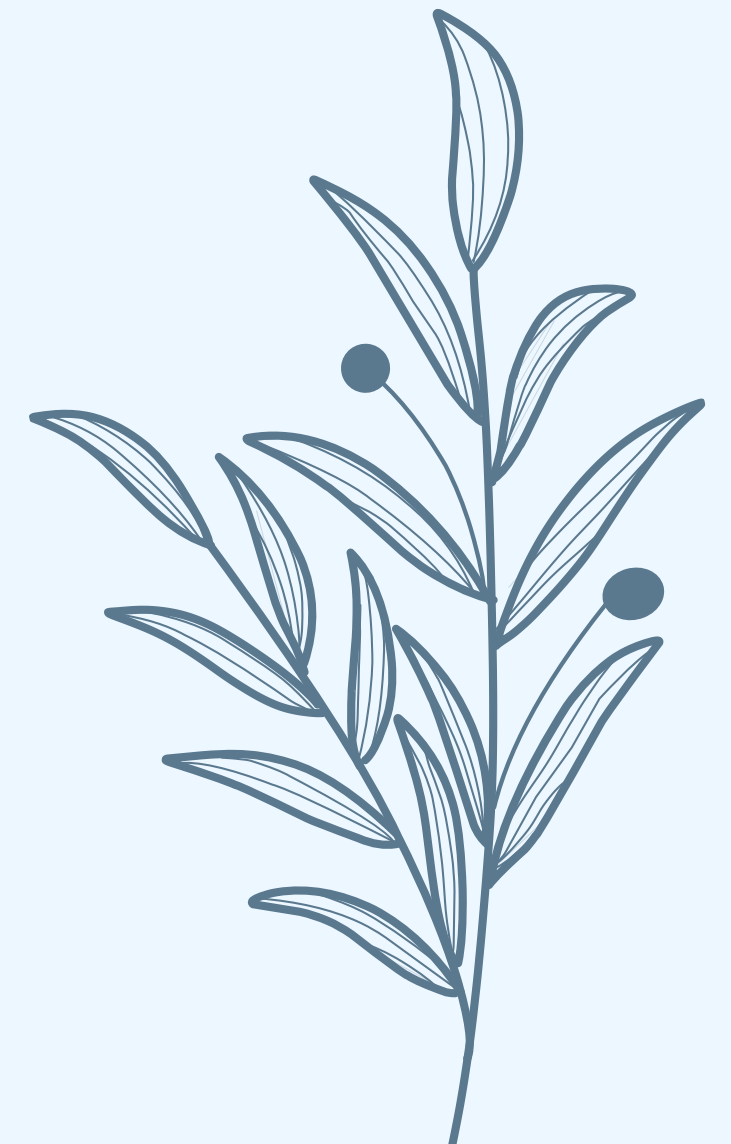
Varför multivitamin?

- ✦ Äter inte tillräckligt
- ✦ Mineralbrist i jord
- ✦ Stress
- ✦ Fasta/dieter
- ✦ Brist på solljus
- ✦ Dåligt näringsupptag



Problemen med multivitaminer

- ✦ Inte tillräckligt med näring
- ✦ Fel former av näring
- ✦ För mycket av vissa ämnen



Inte tillräckligt



D-vitamin

Järn



B12

Magnesium



Selen

Jod

Fel former

- ✦ Magnesiumbisglyciat /malat/citrat
- ✦ Selenometionin/ natriumselenit/ selenocystein
- ✦ B12: Metylerade former
- ✦ D-vitamin: D3
- ✦ Zinksulfat/zinkpikolinat
- ✦ A-vitamin: Retinol



För mycket



Selen

Jod



Järn

A-vitamin

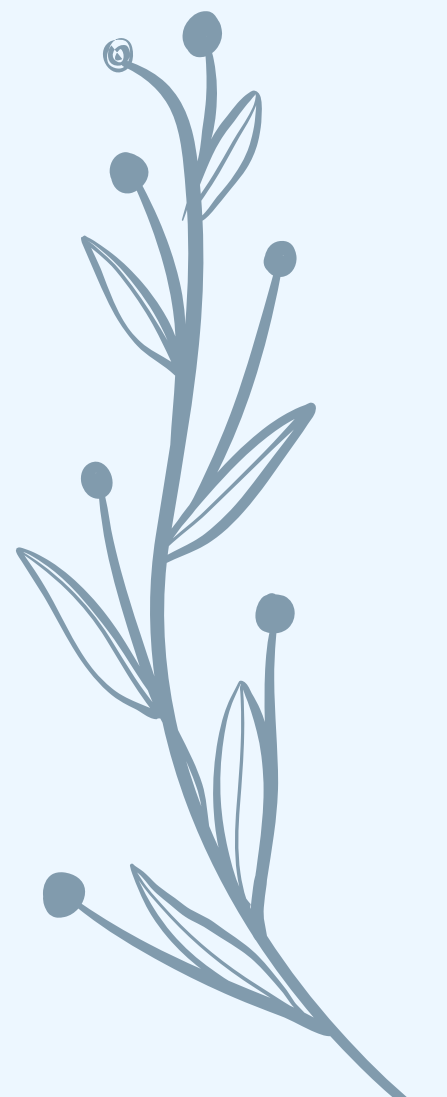


E-vitamin

Selen

Viktigt för sköldkörteln

- Bilda hormoner
- Minska autoimmunitet, lindra ögonsjukdom
- 200 mcg per dag



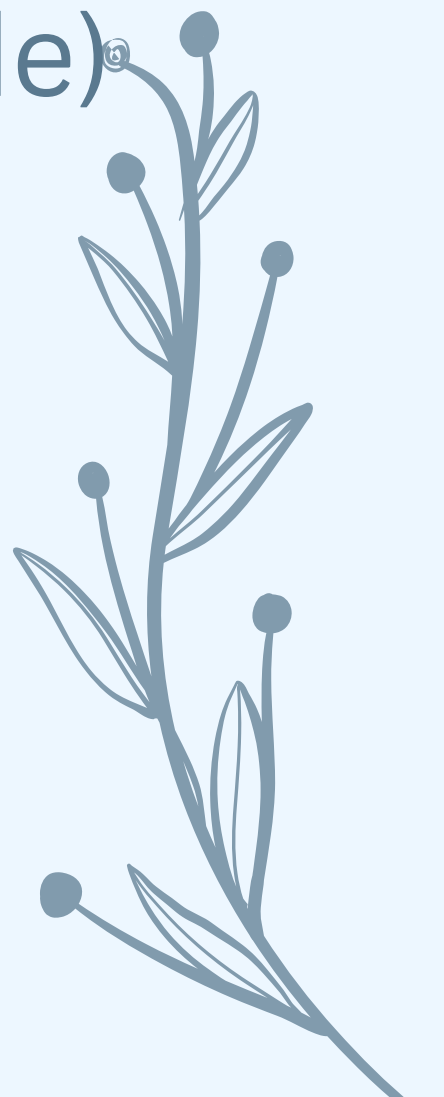
KÄLLOR TILL SELEN

KÄLLA	PORTION	INNEHÅLL	% 200 MCG
PARANÖTTER	3 ST	225 MCG	125 %
ÄGGULA	1	60 MCG	30 %
LAX	100 G	80 MCG	40 %
SOLROSFRÖ	30 G	22 MCG	11 %
MUSSLOR	100 G	76 MCG	138 %
FLÄSKOTTLETT	100 G	40 MCG	20 %

Jod

Jod behövs i sköldkörteln men det kan bli för mycket

- 150 till 300 mcg (ngt mer för gravida och ammande)
- Triggas autoimmunitet
- Selen balanserar jod



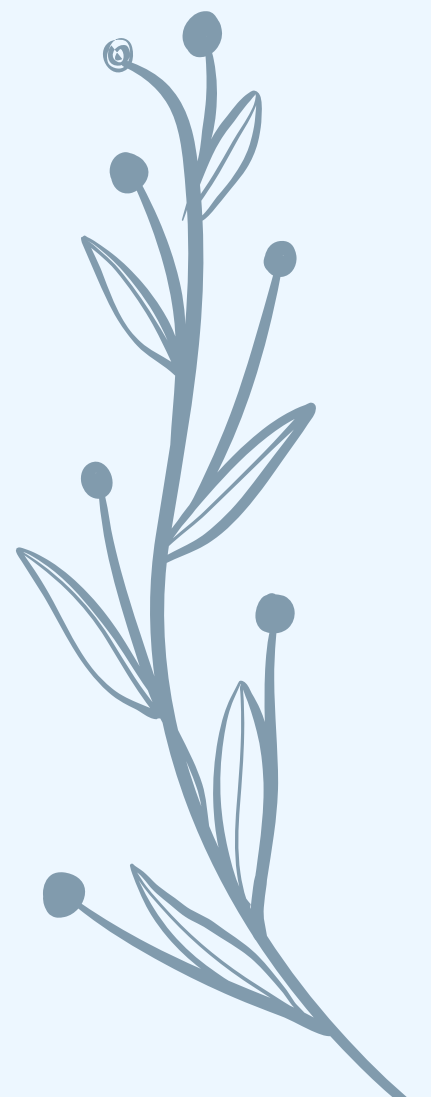
KÄLLOR TILL JOD

KÄLLA	PORTION	INNEHÅLL	% 150 MCG
JODERAT SALT	1 TSK	300 MCG	200 %
ÄGG	1 STORT	25 MCG	17 %
ALGER (NORI)	10 G	231 MCG	154 %
YOGHURT	2 DL	75 MCG	50 %
TORSK	100 G	271 MCG	180 %
LEVAXIN	100 MG	50 MCG	33 %

B12

Vanlig brist och symtom överlappar hypo

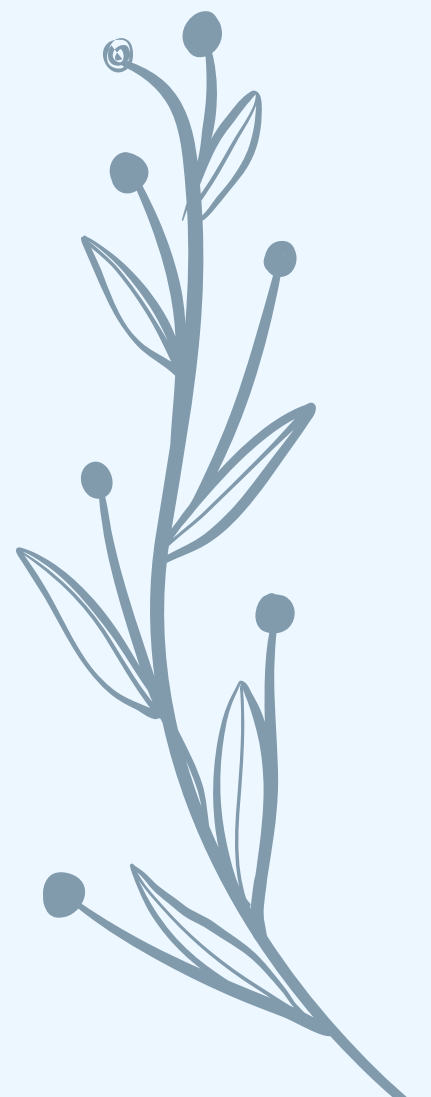
- Maghälsa
- Autoimmuna sjukdomar
- 500 mcg under tungan
- Metylkobalamin
- Misstänker du brist - prova



Järn

Vanlig brist och symtom överlappar hypo

- Maghälsa
- Autoimmuna sjukdomar
- Tillskott enbart efter test
- Kelaterade former snällare mot magen



Exempel tillskott



+



Jodfritt alternativ



NÄRINGSÄMNE	NÄROKÄLLAN	HOLISTIC (BÅDE VITAMIN OCH MINERAL)	JODFRITT ALTERNATIV
Selen	75 µg	75 µg	100-200 µg
D-vitamin	10 µg (400 IE)	10 µg (400 IE)	50 µg (vinter)
Magnesium	66 mg	61 mg	350 mg
Kobalamin (B12)	250 µg	15 µg	15 µg
Metylfolat	200 µg	180 µg	180 µg
Zink	10 mg	10 mg	25 mg
A-vitamin	6 mg	1 500 µg*	1 500 µg*
Jod	150 µg	34 µg	-
Pris kr/dag	9,80 kr	7 kr	9,4 kr

Extra tillskott

De allra flesta har extra behov av dess näringsämnen:

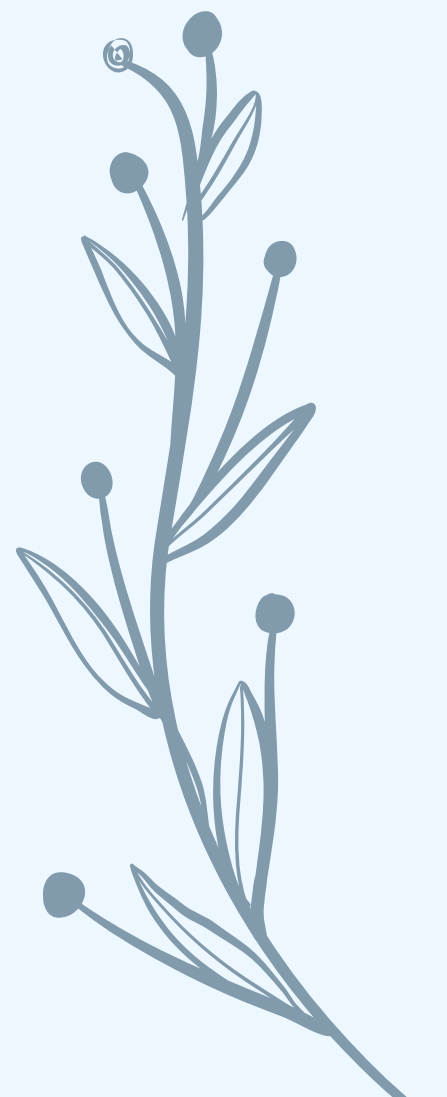
- **D-vitamin vintertid** 2000-3400 IE = 50 till 85 µg
- **Magnesium** 400 mg

Om du har brist även:

- **B12** (som sugtablett i metylerad form minst 500 mcg)
- **Järn** enligt blodprov
- **D-vit sommartid** enligt blodprov

Bonus:

- **Fiskolja** (600 mg EPA, 400 mg DHA)
- **Probiotika**



Spara pengar



Ta färre kapslar. Hellre det än tillskott med verkningslösa ingredienser



Dela kapslar och tabletter. Är tabletten 200 mcg men du vill ha 100? Dela på mitten!



Levaxin och multivitamin?

Järn, kalcium, tyrosin, Q10 eller magnesium kan försämra upptaget. Dessa behöver tas med 4 timmars mellanrum.



Tester för näring

1 **Blodstatus**

2 **Ferritin**

3 **D-vitamin**

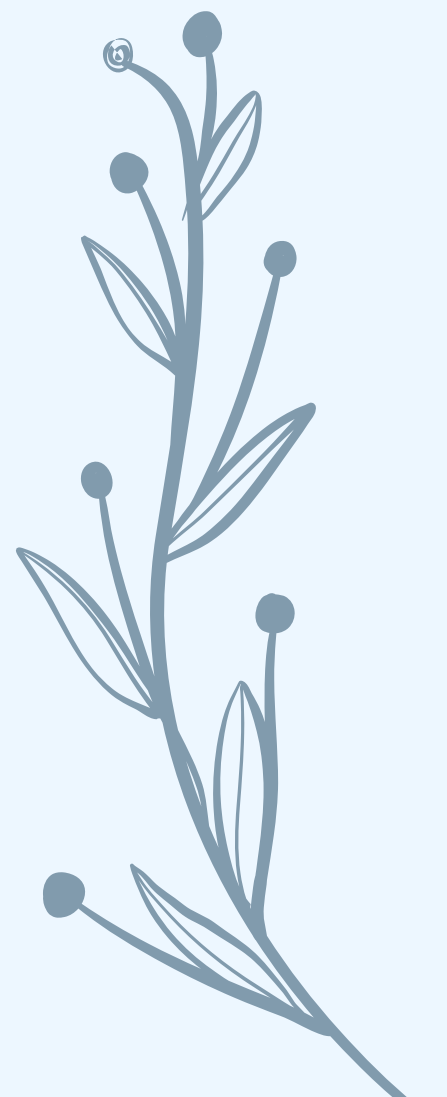
4 **Sköldkörtelprover**



Blodbrist - B12

Följande är alla exempel på värden som sjunker med för lite B12:

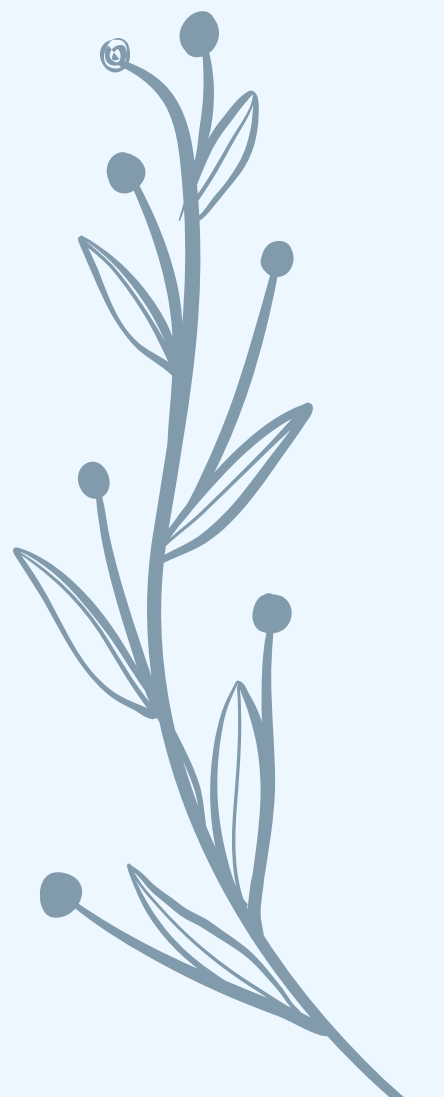
- Hemoglobin
- Trombocyter
- MCV (mean corpuscular volume)
- Erytrocyter.



Blodbrist - Järn

Följande är alla exempel på värden som sjunker med för lite järn:

- Ferritin (men högt utesluter inte brist)
- Hemoglobin
- Järn
- Transferritinmättnad



Tack

