

Nix pille

Vinterklar. De fleste af os kan spise os til de vitaminer og mineraler, vi behøver, ved at spise varieret. Se her, hvilke fødevarer der er vitamin- og mineralrige

TEKST: SUSSI BOBERG BÆCH • ILLUSTRATION: CHRISTEL FRYDKJÆR

DE FEDTOPLØSELIGE VITAMINER

Vitaminerne A, D, E og K kan lagres i kroppen, så du kan tære på depoterne, hvis du mangler det i en periode

Vitamin A

Gode kilder: Lever, grøntsager som gulerod, grønkål, spinat og rød peberfrugt. Vitamin A findes i to udgaver: Som vitamin A i kød og mejeriprodukter og som betacaroten i grøntsager. Beta-caroten er et forstadium til vitamin A og omdannes til vitamin A i kroppen. En gulerod er nok til at dække det daglige behov for vitamin A. **Vigtig for:** Syn, hud, slimhinder, immunforsvar, dannelse af sædceller.

Vitamin D

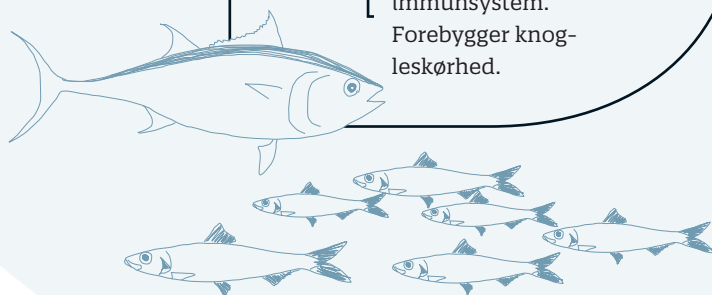
Gode kilder: Især fede fisk som laks, makrel, sild, hellefisk og sardin, men også tun og lever. Snup en daglig rugbrøds-mad med sild eller makrel. Det vil dække en stor del af det daglige behov. Kroppen danner vitamin D i huden, når den rammes af solstråler. 5-30 minutter i solen to gange om ugen er nok om sommeren. Fra oktober til april skal behovet dækkes gennem maden eller ved vitamintilskud. **Vigtig for:** Knogledannelse, tænder, muskelfunktion, immunsystem. Forebygger knogleskørhed.

Vitamin E

Gode kilder: Plan-teolier, nødder, frø, grønne bladgrøntsager og fuldkornsprodukter. **Vigtig for:** Funktion af immunsystem og celler. Antioxidant, der beskytter cellerne mod skadelige frie radikaler.

Vitamin K

Gode kilder: Spinat, broccoli, grønkål, rosenkål, spidskål, lever. **Vigtig for:** Størkning af blod, knogledannelse.



DE VANDOPLØSELIGE VITAMINER

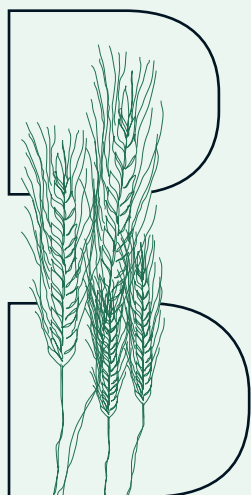
B- og C-vitaminerne skal tilføres kroppen hver dag

Vitamin B

Er i virkeligheden en gruppe af otte vitaminer: B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B3 (Niacin), B5 (Pantotensyre), B6 (Pyridoxin), B7 (Biotin), B9 (Folat) og B12 (Cobalamin).

Gode kilder: Findes i de fleste madvarer som mælk, ost, kornprodukter, frugt, grønt og kød. Vitamin B12 findes kun i madvarer fra dyr: mælk, ost, kød. Vælg magre kød- og mejeriprodukter.

Vigtig for: Omsætning af protein, fedt og kulhydrater, signalstoffer til hjernen samt dannelse og reparation af DNA.



Vitamin C

Gode kilder:

Peberfrugt, citrusfrugter, bær, broccoli, spinat, tomat og kartofler.

Vigtig for: Blandt andet dannelse af bindevæv (hud, knogler, blodkar og tænder) og signalstoffer til hjernen. Antioxidant, der beskytter cellerne mod skadelige frie radikaler.

SKAL JEG TAGE TILSKUD?

Tilskud er ikke nødvendigt for de fleste danskere. Hvis du alligevel tager tilskud, kan du bag på beholderen tjekke, at indholdet af vitaminer og mineraler ikke overstiger den anbefalede daglige tilførsel, også kaldet ADT.

Undgå: kosttilskud med store mængder vitamin A, E og betacaroten. Ældre over 70 år anbefales at tage 800-1000 milligram calcium sammen med 20 mikrogram vitamin D. Der gælder særlige anbefalinger for gravide og ammende.

Se altomkost.dk

5 GODE MINERALER

JERN

Gode kilder: Kød, fisk, fuldkornsprodukter, grønne grøntsager. Vitamin C og kød, selv i små mængder, gavner jernoptagelsen. Spis derfor frugt og grønt og lidt magert kød til hovedmåltiderne. Drik ikke te til maden, det hæmmer jernoptagelsen. Jernmangel ses hos hver sjette unge pige på 12-17 år. Symptomer på

jernmangel er træthed og hyppige infektioner - tjek med lægen, før du begynder på et tilskud.

Vigtigt for: Transport af ilt rundt i kroppen, enzymfunktion.

CALCIUM

Gode kilder: Især mælk, ost og surmælksprodukter, men også grønne grøntsager, mandler, nødder, sardiner og

fuldkornsprodukter. En halv liter mælk eller surmælksprodukt vil dække dit daglige behov. Spiser du efter kostrådene, kan du nøjes med det halve.

Vigtigt for: Forebygger knogleskørhed sammen med vitamin D. Også vigtigt for blodets evne til at styrke muskelfunktion, blodtryksregulering og signalfunktion af nerver.

ZINK

Gode kilder: Især rødt kød, men også fisk, fuldkornsprodukter, nødder, mælk, ost.

Vigtig for: Kroppens enzymer, dannelse af væv, proteinstofskifte, regulering af gener.

SELEN

Gode kilder: Fisk og skaldyr, men også kød, kornprodukter, mælk, ost, paranødder.

Vigtig for: Forebygger

prostatakræft. Også vigtig for energiomsætning og enzymfunktion.

JOD

Gode kilder: Især fisk og skaldyr, men også æg, mælk, ost, kornprodukter, jodberiget salt.

Vigtig for: Dannelse af hormon i skjoldbruskkirtlen, som regulerer kroppens energiomsætning.