



Gratis ebog
Kend dine
vitaminer

- og mineraler

Kan hentes her
<https://stahel.dk>

Vitaminer

Vitaminer er afgørende for vores kropsfunktioner, og mangel på et eller flere af dem kan føre til sundhedsmæssige problemer. Det er derfor vigtigt at spise en afbalanceret kost for at sikre, at du får tilstrækkelige mængder af alle de nødvendige vitaminer. Vitaminer og mineraler, som vi får gennem kosten, trumfer for de flestes vedkommende de kosttilskud, man ellers kan købe og indtage. Hvis man er i en mangeltilstand så er det en god idé at tage et kosttilskud - men ellers er kosten og maden din medicin nr. 1!

De 13 kendte vitaminer, som er afgørende for menneskers sundhed og trivsel:

- ♥ A-vitamin
- ♥ D-vitamin
- ♥ E-vitamin
- ♥ K-vitamin
- ♥ C-vitamin
- ♥ B1-vitamin (thiamin)
- ♥ B2-vitamin (riboflavin)
- ♥ B3-vitamin (niacin)
- ♥ B5-vitamin (pantotensyre)
- ♥ B6-vitamin (pyridoxin)
- ♥ B7-vitamin (biotin)
- ♥ B9-vitamin (folat/folinsyre)
- ♥ B12-vitamin (kobalamin)

Den første vigtige skelnen mellem vitaminerne drejer sig om, at der findes to slags af dem: de vandopløselige og de fedtopløselige, hvad vi jo nok alle har lært i skolen. Dét, som man skal vide om de to typer, er:

De vandopløselige vitaminer, som er C- og B-vitaminerne, skal indtages dagligt med maden eller som kosttilskud, da de kun bliver i kroppen i kort tid. De er opløselige i vand, og hvis man eksempelvis indtager mere C-vitamin end kroppen optager, tisser man overskuddet ud igen. Det er bl.a. dét, der har givet anledning til udtrykket om at man køber sig til dyr urin, når man køber kosttilskud.



Mennesker kan ikke selv danne C-vitamin, hvilket for eksempel grise kan (- lidt overraskende, ikke?). Vi skal have C-vitamin udefra, for eksempel fra frugter og grøntsager. Man skal også vide, at vitaminerne “fordamper”, for eksempel hvis man har lavet en smoothie eller andet med frisk frugt. Det er derfor bedst at indtage smoothies og friskpresset juice inden for ca. 20 minutter efter tilberedelsen.

De fedtopløselige vitaminer som K-, E-, D- og A-vitaminer skal dels bruge fedt ved indtagelsen for at blive optaget, og dels lagres de i kroppen i fedtvævet. Det er noget skidt at indtage for meget af de fedtopløselige vitaminer, fordi de kan belaste leveren ved for store doser. Til gengæld er der ganske mange danskere, der ikke har tilstrækkeligt høje niveauer af D-vitamin i kroppen og Fødevarestyrelsen anbefaler et indtag af D-vitamin i vinterhalvåret på 5-10 µg (mikrogram) dagligt til alle danskere. Dog mere, hvis man er 70 år og derover: 20 µg (mikrogram) D-vitamin dagligt.

De officielle anbefalinger

Fødevarerstyrelsen anbefaler alle folk at følge de officielle kostråd. De 7 officielle kostråd, der blev justeret i 2021, lyder:

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand



Desuden anbefaler Fødevarerstyrelsen folk over 65 år, udover at følge kostrådene:

- at spise tilstrækkeligt protein
- at få tilstrækkeligt med D-vitamin og calcium
- at være fysisk aktiv

Spis sundt

Dyrk motion og styrketræning

Tag evt. ekstra D-vitamin og calcium

Så de officielle anbefalinger er ret overskuelige, for så vidt angår vitaminer og mineraler, nemlig at man skal holde øje med og sikre sig et højt nok niveau af D-vitamin og calcium (der af og til benævnes kalk).

D-vitamin får man fra solen og fede fisk. De fleste bør huske at tage D-vitamin i vinterhalvåret; Fødevarestyrelsen anbefaler i hvert fald, at alle danskere tager et D-vitamintilskud på 5-10 µg (mikrogram) dagligt i vinterhalvåret fra oktober til april.

D-vitaminmangel øger risikoen for at få knogleskørhed. Man ved, at mangel på D-vitamin har indvirkning på både knoglerne, musklerne, blodsukkerreguleringen, blodtrykket, tandkødet og hjernen.

Fødevarestyrelsen anbefaler, at folk over 70 år og plejehjemsbeboere samt folk i risikogruppen for knogleskørhed tager 20 µg (mikrogram) D-vitamin dagligt og 800-1000 mg calcium dagligt. Calciumcitrat optages formentlig bedre end calciumcarbonat.

Anbefalingerne om calcium og D-vitamin finder man på websitet Alt om Kost, der er et website under Fødevarestyrelsen. Se links til sidst.



Vitaminer skal normalt tilføres kroppen udefra fx via kosten, men D-vitamin er lidt anderledes ved at ens krop også selv kan danne D-vitamin i huden, når man kommer ud i solen ☀️

D-vitamin findes der mest af i fede fisk, fx sild, laks og makrel; en del i æg og mejeriprodukter. Der er ikke helt så meget D-vitamin i grøntsager.

Den helbredende virkning af D-vitaminet på knoglerne og på engelsk syge blev opdaget for mere end 100 år siden, i 1918.

En god D-vitaminkur kunne jo være at tage på fisketur med sine børnebørn eller andre søde børn og fange nogle makreller, ørreder, sild eller hornfisk. Så får man både lyspåvirkningen, forhåbentlig nogle gode fisk med hjem og en glad dag ved vandet med store eller små børn ♡

I øvrigt vil de fleste børn også elske at komme på besøg i en fiskebutik, hvis udsigterne til en fisketur er for lange.

Hvis du nemt får flækkede, brækkede og flossede negle, så kan det skyldes et lavt niveau af B-vitamin i din krop. Her kan et B-vitamintilskud i form af et B-vitaminkompleks med biotin (altså B7) samt pantotensyre (B5) måske hjælpe.

Mineraler

Der er mange mineraler, der er vigtige for menneskekroppen. Her er en oversigt over nogle af de vigtigste mineraler og deres funktioner:



Calcium, er vigtigt for at opbygge og vedligeholde stærke knogler og tænder. Det spiller også en rolle i muskelbevægelse og nervefunktion. Calcium findes i mejeriprodukter, mandler, grønne grøntsager og fisk.

Magnesium spiller en rolle i vores muskel- og nervefunktion og er vigtigt for at opretholde en sund hjertefunktion. Magnesium findes i grønne grøntsager, nødder, bønner og fuldkorn.

Jern er vigtigt for at producere røde blodlegemer, som transporterer ilt rundt i kroppen. Jernmangel kan føre til anæmi (blodmangel), en tilstand hvor kroppen ikke får nok ilt. Jern findes i rødt kød, bønner, spinat og fuldkorn. Når kvinder er kommet over menstruationsalderen er behovet for tilførsel af jern ikke så stort som tidligere.

Kalium hjælper med at regulere blodtrykket og spiller en rolle i muskel- og nervefunktion. Kalium findes i bananer, kartofler, tomater og bønner.

Natrium hjælper med at opretholde væskebalancen i kroppen og spiller en rolle i muskel- og nervefunktionen. Der er natrium i bordsalt, og for meget natrium kan øge risikoen for højt blodtryk. Natrium findes i mange forarbejdede fødevarer og tilsætningsstoffer.

Selen spiller en rolle for immunsystemet og skjoldbruskkirtelfunktionen. Selen findes i fisk, skaldyr, kød og nødder.

Der er også stoffer som zink, fosfor, kobber og mangan, som vi skal have. Hvis man spiser varieret og sørger for at få madvarer fra både det animalske og vegetariske univers, burde man være sikret tilstrækkeligt med disse stoffer.



De mere kuriøse fortællinger

Nu kan man tro, at alt det med at spise sundt lidt er noget overdrevet pjat. Vi kender sikkert alle historier om naboens barn eller familiens lille frækkert på 6 år, der ikke ville spise sin mad og alligevel levede aldeles glimrende på rugbrød og halve agurker. Og det går da også meget godt for de fleste i det daglige. Men der er også historier fra det virkelige liv om det modsatte:

I 2019 var der i aviserne en række beretninger om en meget kræsen engelsk dreng fra Bristol i England, der mistede sit syn og en del af sin hørelse, fordi han i årevis havde levet af pottes frites, pølser, Pringles-chips og skinke - og intet andet. Han fik ikke vitaminer og næringsstoffer nok og han led også af blodmangel - til trods for, at han faktisk indtog kalorier nok. Over en periode på 3 år mistede han sit syn, så han nu er blind og blot har en smule farvesyn tilbage. Han lider af en såkaldt nutritional optic neuropathy, altså en

ernæringsbaseret neuropati i øjnene, der ellers ses hos underernærede børn i lande med hungersnød.

Man kan også se underernæring hos ældre småtspisende mennesker, hvor der ikke er andre til at hjælpe dem med at få næring nok i dagligdagen. Og for at det ikke skal være løgn: I gamle dage tilsatte man C-vitamin til øl. Da man holdt op med det, fik bryggeriarbejdere og andre øl-afhængige simpelthen C-vitaminmangel - med deraf følgende skørbug.

Kostens indvirkning på vores humør og sindstilstand

Vidste du, at der er en sammenhæng mellem din kost og dit humør? En sund og afbalanceret kost kan have en positiv og afsmittende effekt på din mentale tilstand. Husk dog endelig, at en sund kost ikke er en erstatning for professionel behandling, hvis man lider af alvorlige mentale sundhedsproblemer. Men der er nogle pointer, som man kan trække frem alligevel:

Omega-3-fedtsyrer, især EPA og DHA, har vist sig at have en positiv indvirkning på humøret og kan formentlig hjælpe med at mindske symptomer på depression og angst. Fede fisk som laks og sardiner er gode kilder til omega-3-fedtsyrer.

D-vitamin - specielt hvis man har lave niveauer af D-vitamin kan det øge risikoen for depression og sænke humøret. D-vitamin findes som nævnt naturligt i fede fisk, æggeblommer og mælk, og kan som omtalt også dannes i kroppen, når huden udsættes for sollys.



B-vitaminer, især B6, B12 og folat (folinsyre), kan hjælpe med at mindske symptomerne på depression og forbedre humøret. Kilder til B-vitaminer er bl.a. kød, fisk, bønner, grøntsager og fuldkorn.

Probiotika og mælkesyrebakterier fra de fermenterede madvarer har en virkning på vores mikrobiom i tarmsystemet. Og et sundt tarmsystem kan have en positiv indvirkning på vores mentale tilstand og vores humør. Hvis man jævnligt spiser fermenterede fødevarer såsom yoghurt, surkål og kimchi, miso, kombucha og kefir, så hjælper man sit humør godt på vej.

Kilder:

Om effekten af god og dårlig kost se mere her: *Træningsbog for voksne kvinder - Nye muligheder for udvikling, motion og selvomsorg*, Muusmanns forlag 2021 <https://muusmann-forlag.dk/traeningsbog-for-voksne-kvinder>

Osteoporoseforeningen har en masse nyttig viden om calcium og knogler her: <https://www.osteoporose-f.dk/>

Læst om de officielle kostråd her: <https://altomkost.dk/>

Tarme i topform af Irene Brøndum, Majbrit Louring Engell & Oluf Borbye Pedersen, Politikens Forlag 2016 https://www.saxo.com/dk/tarme-i-topform_irene-broendumoluf-borbye-pedersenmajbritt-l-engell_indbundet_9788740033809

Teenage boy goes blind and deaf on a ten-year diet of sausage and chips, Bristol Post, 2. september 2019 <https://www.bristolpost.co.uk/news/bristol-news/teenage-boy-goes-blind-deaf-3274446>

Om C-vitamin, ikke mindst som tilsætning i øl: <http://dk4doktoren.dk/2018/09/06/c-vitamin-oversigt>

*En sund kost deles om førstepladsen
sammen med træning og motion.
Der er ingen tvivl om, at de er de bedste
investeringer i dit eget helbred!*

Annie Stahel annie@stahel.dk



anniestahel
Fitness for voksne

Og for guds skyld: Lad ikke alderen eller andre faktorer stoppe dig - der er så mange høflighedshensyn og undskyldninger, man kan gøre brug af og som stopper én i at passe på sin krop og sit helbred. Jeg plejer at sige: bare giv den gas og se dig ikke tilbage!

Find os på Facebook i gruppen [Fitness for voksne kvinder](#). Eller på instagram [anniestahel](#)
Læs også min bog ***Træningsbog for voksne kvinder – nye muligheder for udvikling, motion og selvomsorg***, som du finder på Muusmanns Forlag og hos Saxo.com