

## Mineraler

Calcium findes i kroppens hårde væv, knogler og tænder, samt i mindre grad i den ekstracellulære væske og i de bløde væv, som muskler og bindevæv. Calcium i plasma er afgørende for kontraktionen af både glat og tværstribet muskulatur, samt hjertemuskulatur. Calcium er ligeledes nødvendigt for blodets koagulation og nervesystemets funktion.

Mangel på calcium kan medføre rachitis, engelsk syge. Manglen påvirker knoglerne og kan medføre deformede brystkasser og skæve ben hos børn.

Calcium findes i ost, spinat, mælk og havregryn.

Jern er en vigtig bestanddel i mange enzymer og især vigtig mht. transport af ilt og elektroner. Transport af elektroner ses bl.a. i respirationskæden. Langt størstedelen af jern i kroppen findes som bestanddel i Hæmoglobin. Når kroppens jerndepoter udtømmes, opstår der jernmangel i vævene. Dette medfører at hæmoglobinværdien/blodværdien falder. Når hæmoglobinværdien er kommet under minimumsbehovet betegner man situationen jernmangelanæmi.

Symptomer på jernmangel er træthed, hovedpine, søvnløshed, bleghed og mindsket arbejdsevne.

Jern findes i kød, blodprodukter, indmad, fisk, frugter og grøntsager.

Visse produkter hæmmer absorption af jern. Disse er æg, te, kaffe, komælk, kakao og cerealier (kornprodukter).

Selen forekommer i alle kroppens celler i forbindelse med forskellige proteiner, især enzymer. Desuden får det bugspytkirtlen og immunforsvaret til at virke optimalt.

Selen findes i fisk, skaldyr, æg, kød og kornprodukter. Desuden afhænger selenindholdet i føden af selenindholdet i jorden på dyrknings- og opfodringsstedet.

Jod er nødvendig i skjoldbruskkirtlens produktion af de stofskifteregulerende hormoner thyroxin og triiodthyronin. De dannes begge ud fra aminosyren tyrosin, som syntetiseres med bl.a. jod.

Mangelsymptomer er forstørret skjoldbruskkirtel, men med normal produktion af skjoldbruskhormoner. Hvis jodmangel opstår allerede i barneårene, kan det føre til dværgvækst og kretinisme. Hos voksne kan jodmangel resultere i myxødem (en stofskiftesygdom).

Jod findes i mælk, fisk og æg, samt i salt, da dette er tilsat jod.

Zink er vigtig for vækst, huden, sårheling, samt for reguleringen af blodsukkeret.

Zink findes i kød, ost, mælk og fuldkornsprodukter.

Fosfor indgår i kroppens energiomsætning. Mangel på fosfor medfører muskelsvaghed, nedsat appetit og i svære tilfælde, afkalkning af knoglerne. Fosfor findes i mælk, kød, fjerkræ og fisk.

Magnesium er det fjerde mest almindelige stof i kroppen og er vigtig for både stofskiftet og funktion af hjerte og muskler. Magnesium findes i fuldkornsprodukter, havregryn, nødder, kakao, ærter, bønner og grønkål.

Krom er vigtigt for regulering af blodsukkeret. Krom findes i kød, ost, skaldyr, nødder, gær, mandler og tørret frugt.

Mangan indgår i kulhydrat og fedt omsætningen, samt i dannelsen af knoglerne. Mangan findes i fuldkornsprodukter, grøntsager, frugt og nødder.

Kobber er nødvendig for optagelsen af jern og indgår i en række enzymkomplekser. Kobber findes i nødder, skaldyr, rosiner, lever og champignon.