

Vitaminer

Fettløselige:

Vitamin A er viktig for normalt syn, slimhinner, hud, cellevekst og som forsvar mot infeksjoner og kreft. Du finner dette vitaminet i gulrot og andre røde eller grønne grønnsaker, tørket frukt, lever, fet fisk, smør og margarin.

Vitamin D trengs for at kalsium skal tas opp fra tarmen, og det regulerer kalsiuminnholdet i knoklene. D-vitamin finnes i tran, fet fisk, berikede meieriprodukter og margarin. Vitaminet dannes også i huden når den utsettes for sommersonne. D-vitaminmangel forekommer oftere hos eldre og mørkhudede innvandrere, først og fremst på grunn av mindre dannelse av vitaminet i huden.

Vitamin E er nødvendig for normal utvikling av nervesystemet og blodlegemene, og fungerer som en antioksidant. Smør, margarin, mais- og soyaolje, kornprodukter, fet fisk og tørket frukt er kilder til E-vitamin.

Vitamin K er med i dannelsen av de proteinene som gjør at blodet kan levre seg. Grønne bladgrønnsaker, kjøtt og kornprodukter inneholder K-vitamin. Dette vitaminet produseres også av tarmbakteriene våre.

Vannløselige:

B-vitaminene tiamin (B1), riboflavin (B2), niacin, pyridoksin (B6), folat, pantotensyre og biotin er alle viktige for hud, hår og negler, og i nedbrytningen av proteiner, fett og karbohydrater. B-vitaminer finnes i kjøtt, innmat, melkeprodukter, kornprodukter, grønnsaker, frukt og bær.

Vitamin B12 er nødvendig i dannelsen av arvestoff (DNA), og finnes i kjøtt, lever, fet fisk, torskerogn og egg. B12 forekommer ikke i vegetabiliske matvarer. Dersom magesekk eller ileum er fjernet, tas ikke B12 opp, og må tilføres intramuskulært.

Vitamin C er en antioksidant, det tilrettelegger normal utvikling av celler og vev, og øker tarmens oppsugning av jern. C-vitamin finnes i sitrusfrukter, solbær, kålrot og potet, og i andre frukter, bær og grønnsaker.