

Kroppen trenger næring

Kostholdet er avgjørende for den generelle helsetilstanden vår, både når det gjelder forebygging av sykdom ? og dessuten når det gjelder å endre forløpet eller varigheten av en sykdom eller en kronisk lidelse. Vi kan få kroppen til å fungere bedre både fysisk og psykisk ved å balansere inntaket av næringsstoffer, så det blir optimalt i forhold til hva kroppen egentlig trenger.

Mat er absolutt ikke bare fyllstoff for magen eller noe du skal trøste deg med ? dårlige kostvaner kan dessuten ikke ?repareres? ved bare å spise noen vilkårlige kosttilskudd i tillegg. Et balansert og sunt kosthold er uansett fundamentet som alltid må til for at du skal ha en velfungerende kropp.

Vitaminer er nødvendige for at kroppen skal kunne oppta næring fra maten ? de er tennpluggene som sørger for at kroppens motor fungerer. Alle vitaminene er viktige på hver sin måte, og derfor er det avgjørende at du spiser så variert som mulig. Allikevel kan det være gunstig å supplere med vitamintilskudd. Noen vitaminer er vannløselige og skilles raskt ut av kroppen (C-vitamin og alle B-vitaminene). De må du derfor fylle på med hver eneste dag. Andre vitaminer er fettløselige og kan lagres i kroppen i lang tid (A-, D-, E- og K-vitamin). Les mer om de viktigste [vitaminene her](#)

Mineraler er stoffer som hjelper vitaminene til å virke, samtidig som de er nødvendige for blant annet sterk beinbygning, normalt blodsukker og et godt immunforsvar. Daglig inntak av mineraler er helt nødvendig, siden kroppen ikke kan produsere dem selv. Dessverre har det vist seg at jorda mange steder har lavt innhold av mineraler etter mange tiår med moderne, kostnadseffektivt landbruk. Dermed er ikke matvarene som dyrkes så rike på mineraler lenger. Det kan derfor være aktuelt å sikre seg ved å ta ekstra mineraler i form av kosttilskudd. Les mer om de viktigste [mineralene her](#)

Trenger vi kosttilskudd?

De aller færreste av oss får nok næringsstoffer fra maten vi spiser. Unntaket er kanskje de som kun spiser økologiske matvarer (som vanligvis har en noe høyere andel av vitaminer og mineraler). De fleste av oss trenger imidlertid litt ekstra tilskudd for at vi skal holde oss friske. Ernæringsbehovet endrer seg dessuten en del i løpet av livet.

Barn og unge som vokser og utvikler seg, trenger ofte ekstra næring, både i form av [vitaminer](#), [essensielle fettsyrer](#) og [essensielle aminosyrer](#). Les mer av [her](#)

Folk som driver med hard, fysisk trening vil også ha utbytte av å ta kosttilskudd som styrker immunforsvaret og øker prestasjonsevnen. Da kan det være smart å ta både ekstra [antioksidanter](#), [fettsyrer](#) og [essensielle aminosyrer](#), et godt [multivitamin](#) og kanskje også [essensielle mineraler](#) som finnes på [pakketene](#) som finnes på [pakketene](#)

Røykere har ofte behov for ekstra tilførsel av både

C-vitamin _____ og alle
B-vitaminene _____ fordi nikotin ?stjeler? disse vitaminene.

For vegetarianere og andre som følger spesielle dietter eller har et kosthold med lite fett, vil det ofte være fornuftig å ta et

multivitamin og mineraltilskudd
fettsyre spesielt omega-3.

Både før, under og mellom svangerskap kan kvinner ha godt av å bruke ekstra vitaminer, mineraler og essensielle fettsyrer, for å hindre at kroppens egne reserver tømmes (les mer om dette i artikkelen _

Mamma-planer? **Mamma-planer?** Matinntak og kroppens helse kan også bli merkbart bedre med ekstra tilførsel av enkelte næringsstoffer (les gjerne mer i artikkelen _
Pappa-planer?

En stresset livsstil kan gå ut over kostholdet, og stress i seg selv fører også til økt behov for næringsstoffer ? dermed er det ekstra viktig med _

anti-stress kosttilskudd

Også sykdom kan påvirke opptaket av næringsstoffer fra maten. Da kan det være fornuftig å bruke kosttilskudd i tillegg ? spesielt er det viktig å tilføre kroppen ekstra _

antioksidanter _

essensielle fettsyrer _____. Det kan til og med bidra til at kroppen s

For eldre mennesker, som spiser mindre enn før, og heller ikke klarer å utnytte næringsstoffene like effektivt, vil det også være gunstig med ekstra tilskudd av både _

vitaminer,

mineraler _

essensielle fettsyrer _

antioksidanter

Overdosering?

For lite vitaminer og mineraler fører til mangelsymptomer. For mye av enkelte vitaminer og mineraler kan derimot føre til forgiftning. Generelt er det grunn til å være forsiktig med overdrevent inntak av de fettløselige vitaminene A- og D, og mineralene selen og sink. Det sikreste er å holde seg til doseringene som står på de ulike kosttilskuddene. I mange tilfeller kan det absolutt være aktuelt å overskride de anbefalte dagsdosene. Da bør du imidlertid først rådføre deg med en naturterapeut eller en alternativinteressert lege ? så får du vite hvilken dosering som passer for nettopp deg.

Kilder:

Vitaminer og mineraler ? medisin fra naturen av Amanda Ursell (Damm)

Vitaminrevolusjonen ? gi deg selv bedre helse og mer energi av Knut T. Flytlie (Hilt & Hansteen)