

Vitaminene

Her får du en kortfattet innføring om de viktigste vitaminene ? hvilke oppgaver de har, anbefalt inntak og mat med høyt innhold av de ulike vitaminene.

A-vitamin (retinol)

Vitamin A

Viktig for synet, for sunn vekst av kroppsvev, for utviklingen av skjelettet, forplantningssystemet og huden. Holder slimhinnene i munnen, luftveiene og lungene fuktige og har betydning for immunforsvaret. Ekstra tilskudd av A-vitamin kan være aktuelt for personer med psoriasis og kviser og de som lider av cystisk fibrose, eller de som tar legemidler som inneholder kolestyramin (som kan hemme kroppens inntak av A-vitamin). Anbefalt daglig inntak er 1 mg for menn og 0,8 mg for kvinner. A-vitamin absorberes best sammen med litt olje eller fett, derfor er A-vitamintilskudd vanligvis utvunnet av fiskeolje.

Mat med høyt innhold av A-vitamin: lever, smør, margarin, eggeplomme, kremost, makrell, østers, sild og melk.

Kroppen kan dessuten etter behov lage A-vitamin selv fra betakaroten, som finnes i frukt og grønnsaker med kraftige farger: tørket aprikos, gulrot, grønnkål, spinat, gresskar, cantaloupe-melon, squash, lyserød grapefrukt, mango, grønn salat, brokkoli og rosenkål.

B1-vitamin (tiamin)

Viktig for nervesystemet, for bedre hukommelse, for energiproduksjon og for fordøyelsen. Anbefalt daglig inntak er 1,4 mg for menn og 1,1 mg for kvinner (noe mer for gravide og ammende). Leger kan foreskrive høyere doser tiamintilskudd mot en rekke nervesykdommer, for eksempel multippel sklerose. B-vitaminer fremmer opptak av hverandre. For å få best opptak av B1, er det gunstig å ta B2 og B6 samtidig. Mange velger derfor å ta et B-vitaminkompleks ? som inneholder alle B-vitaminene ? i tillegg til ekstra dosering av B1.

Mat med høyt innhold av B1-vitamin: ølgjær, svinekjøtt, grønne erter, kornprodukter, bønner og linser.

B2-vitamin (riboflavin)

Viktig for energiproduksjon, for synet og for dannelsen av hud, hår og negler. Gravide med leggekramper kan oppleve lindring ved å ta ekstra B2-vitamin. Det kan også være nyttig for folk som har diabetes, og folk som bruker p-piller. Anbefalt daglig inntak er 1,6 mg for menn og 1,2 mg for kvinner (noe mer for gravide og ammende). Riboflavin tas best opp sammen med andre B-vitaminer (i et B-vitaminkompleks) og mineralet selen.

Mat med høyt innhold av B2-vitamin: ølgjær, innmat, egg, gulost, melk, yoghurt, oksekjøtt, kylling og kornprodukter.

Niacin (B3-vitamin)

Viktig for energiproduksjon, for dannelsen av hud, for sunne nerver og for et velfungerende fordøyelsessystem. Eldre med mangelfullt kosthold og dårlig næringsopptak kan ha nytte av niacintilskudd. Det samme gjelder for personer som stresser mye eller driver med hard, fysisk aktivitet. Niacin kan også hemme utskillelse av histamin og kan dermed lindre høysnue. Anbefalt daglig inntak er 18 mg for menn og 13 mg for kvinner (gravide, ammende og fysisk aktive har noe større behov). Niacin bør helst tas i form av et B-vitaminkompleks, sammen med mat. Mineralet krom kan også fremme opptaket.

Mat med høyt innhold av niacin: kylling, kalkun, kornprodukter, svinekjøtt, oksekjøtt, lammekjøtt, fisk, egg, melk og gulost.

Pantotensyre (B5-vitamin)

Viktig for energiproduksjon, fremmer normal vekst, danner antistoffer som kan bekjempe infeksjoner, bidrar til å produsere antistresshormoner i binyrene og kan også hjelpe mot forstoppelse. Personer med leddgikt kan ha nytte av ekstra tilskudd, og det kan også være bra mot allergisk betennelse i nesen. Pantotensyre som tas sammen med C-vitamin, kan styrke huden, og bidra til å fremskynde leging av sår. Anbefalt daglig inntak er 6 mg for både menn og kvinner. Tilhengere av optimalt inntak mener derimot at 25 mg daglig er mer passende. (Øvre grense for både korttids- og langtidsinntak er 1000 mg daglig.) Også pantotensyre absorberes best i form av et B-vitaminkompleks som tas sammen med mat.

Mat med høyt innhold av pantotensyre: lever, peanøtter uten salt, sesamfrø, pekannøtter, valnøtter, avokado, kjøtt, fisk og melk.

B6-vitamin (pyridoksin)

Viktig for omdanning av proteiner, for å holde huden frisk, for nervesystemet, for produksjon av antistoffer som kan bekjempe infeksjoner, for produksjon av hemoglobin og for regulering av kjønnskjertelaktivitet. Mange lagene ved PMS

Vitaminet er også nødvendig for at hjernen skal produsere serotonin, og ekstra tilførsel av B6 kan være til hjelp ved depresjon. Anbefalt daglig inntak er 2,1 mg for menn og 1,5 mg for kvinner (noe mer for gravide og ammende). Imidlertid vil tilhengere av optimalt inntak hevde at det er helt trygt å få i seg opptil 100 mg daglig ? spesielt for å motvirke PMS. Andre B-vitaminer (i et B-vitaminkompleks) og mineralene magnesium og sink fremmer opptaket.

Mat med høyt innhold av B6-vitamin: kornprodukter, lever, kalkun, oksekjøtt, fisk, banan, rosenkål, hodekål og mango.

B12-vitamin

Nødvendig for energiproduksjon, for et friskt nervesystem, for vekst når vi er yngre, for produksjon av nye, røde blodlegemer, og det er også med på å kontrollere appetitten. Enkelte

forskere mener at diabetikere bør ta B12-tilskudd fordi de har en forstyrrelse i opptaket som kanskje kan medføre nerveskader. Personer over 55 år kan også ha godt av ekstra tilskudd, fordi evnen til å oppta B12 avtar med alderen. Siden B12 ikke finnes i grønnsaker, bør vegetarianere ta B-vitaminkompleks for å unngå B12-mangel. Anbefalt daglig inntak er 3 mikrogram (mcg) for både menn og kvinner (gravide og ammende har behov for noe mer). A-, C- og E-vitaminer, andre B-vitaminer (helst i form av et B-vitaminkompleks) og mineralet kalsium fremmer opptaket av B12.

Mat med høyt innhold av B12-vitamin: lever, leverpostei, svinekjøtt, oksekjøtt, and, fasan, egg og fisk.

Folsyre

Nødvendig for å bryte ned proteiner og danne røde blodlegemer. Den er også viktig for normal utvikling av fosterets ryggmarg, og kvinner som planlegger å bli gravide, bør ta tilskudd av folsyre allerede før svangerskapet for å redusere faren for ryggmargsbrokk. Menn kan også ha nytte av ekstra folsyre fordi den kan redusere risikoen for åreforkalkning. Personer med glutenintoleranse de over 55 år og de som ofte drikker alkohol, kan også ha behov for ekstra folsyre. Anbefalt daglig inntak er 200 mcg for både menn og kvinner (400 mcg for gravide). B-vitaminkompleks fremmer opptak av folsyre, som bør tas i forbindelse med måltider.

Mat med høyt innhold av folsyre: lever, tørkede bønner, fullkornprodukter, peanøtter uten salt, rosenkål, spinat, brokkoli, salat, kikerter og avokado.

C-vitamin

[Vitamin C](#)

Viktig for immunforsvaret, for kroppens produksjon og vedlikehold av bindevev, for leging av sår, kan virke forebyggende mot grå stær, fremmer jernopptak og som antioksidant kan C-vitamin også bidra til å forsinke aldringsprosessen og motvirke for høyt innhold av farlig LDL-kolesterol. Røykere har som oftest større behov for C-vitamin enn andre. De som har hyppige forkjølelser og infeksjoner, de som stresser mye, de over 55 år, nyopererte, eller idrettsutøvere, kan også ha behov for økt tilførsel av C-vitamin. Anbefalt daglig inntak er 60 mg for både menn og kvinner (80 mg for gravide og 100 mg for ammende). Tilhengere av optimalt inntak anbefaler imidlertid mellom 400 og 1000 mg. (Grensen for trygt daglig inntak er 3000 mg for korttidsbruk og 200 mg for langtidsbruk.) C-vitamin tas best opp sammen med mineralene kalsium og magnesium.

Mat med høyt innhold av C-vitamin: rød paprika, kålrot, grønnkål, rosenkål, grønn paprika, brokkoli, kiwi, blomkål, spisskål, jordbær, appelsin, grapefrukt og potet.

D-vitamin

[Vitamin D](#)

Viktig for kroppens utnyttelse av kalsium fra mat, og øker mineraltilførselen til skjelettet og tennene. Eldre og andre som er utsatt for å utvikle benskjørhet, kan forebygge dette ved å ta ekstra D-vitamin. Personer med psoriasis kan oppleve lindringer dersom de øker D-vitamininntaket. Siden det meste av D-vitaminet dannes under huden ved hjelp av UV-strålene når vi er ute i sola, vil også de som er lite ute i sollys eller er tildekket når de er ute, kunne ha behov for D-vitamintilskudd. Gravide og ammende, og dessuten små barn, kan også ha nytte av ekstra D-vitamin. Anbefalt daglig inntak er 5 mcg for både menn og kvinner, 10 mcg for barn under 3 år, for gravide og ammende. Alle kildene til D-vitamin i mat inneholder fett, som fremmer optaket.

Mat med høyt innhold av D-vitamin: tran, sild, sardin, makrell, ørret, laks, tunfisk, margarin, egg og gulost.

E-vitamin

Viktig for å holde cellehinnene i god stand og for vedlikehold av huden, nervene, musklene, de røde blodlegemene og hjertet. Som antioksidant kan E-vitamin redusere risikoen for hjerte- og karsykdommer. Et godt daglig inntak av E-vitamin kan også redusere risikoen for å utvikle grå stær, lindre smerter ved slitasjegikt, senke blodtrykket og hjelpe mot mannlig infertilitet ved at antall sædceller øker. I motsetning til de andre fettløselige vitaminene, virker det som om E-vitamin bare lagres i kroppen for en kort periode. Dermed har kroppen behov for regelmessig tilførsel. Anbefalt daglig inntak ifølge norske myndigheter er 30 mg for både menn og kvinner. Tilhengere av optimalt inntak mener derimot at vi trenger minimum 100 mg for at det skal virke forebyggende og opptil 300-400 mg daglig som medisinsk dose. (Trygg øvre grense for daglig inntak over en lengre periode er satt til hele 800 mg.) Mest effektivt optak av E-vitamin får du ved samtidig tilførsel av C-vitamin og mineralet selen (øker samtidig motstandskraften mot bakterier og virus). Hvis du tar jerntilskudd, må du ta det minst 8 timer før eller etter E-vitamintilskuddet ? ellers ødelegger du effekten av E-vitaminet. Ekstra OBS for kvinner: P-piller hemmer også opptaket av E-vitamin i kroppen, samtidig som det øker behovet.

Mat med høyt innhold av E-vitamin: soyaolje, maisolje, solsikkeolje, solsikkefrø, valnøtter, mandler, hasselnøtter, cashewnøtter, peanøtter, plantemargarin, hvetekim, tørkede bønner og avokado.

K-vitamin

Viktig for blodets evne til å koagulere (levre seg), for sunne tenner og for produksjon av visse proteiner som må til for å styrke benbygningen. Det finnes ikke noe anbefalt dagsinntak for K-vitamin, fordi tarmbakteriene hos friske mennesker produserer dette vitaminet i tykktarmen. Noen vil imidlertid ha nytte av ekstra tilskudd av K-vitamin: kvinner som har kraftige menstruasjoner vil kanskje få redusert blødningene, folk som nettopp har blitt operert får lettere stanset blødningene fra operasjonssåret og gravide kvinner med mye morgenkvalme kan føle seg bedre. Nyfødte barn får for øvrig en injeksjon av K-vitamin like etter fødselen fordi nyfødte har en dårlig utviklet tarmflora og dermed liten evne til å produsere K-vitamin. Antibiotika (blant annet penicillin) dreper også ?snille? bakterier, blant annet de tarmbakteriene som lager K-vitamin. Dermed vil det alltid være gunstig for tarmfloraen å tilføre kroppen et nytt lager av nyttige bakterier etter en antibiotikakur. Yoghurt og melk tilsatt melkesyrebakterier (Biola og Cultura) kan stimulere veksten av tarmbakterier. Det gjør også [kosttilskudd av melkesyrebakterier](#)

Mat med høyt innhold av K-vitamin: brokkoli, rosenkål, grønnkål, alfaalfa-spirer, yoghurt,

eggeplomme, soyaolje, tran og andre fiskeoljeprodukter.

Kilder:

Mat ? din mirakelmedisin av Jean Carper (Hilt & Hansteen)

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)