

Mineraler

Kroppen byggs upp av ett 20-tal grundämnen. Kol, syre, väte och kväve ingår i nästan alla organiska ämnen. Natrium, kalium, klorid och fosfater finns lösta i alla kroppsvätskor. Dessutom ingår ett antal mineralämnen och spårelement.

Om vi inte får i oss tillräckligt av vissa mineraler kan vi drabbas av olika [bristsjukdomar](#).

Mineralämne	Funktion	Viktiga källor
Kalcium	bildning av ben och tänder, blodkoagulering, nervfunktion	mjolk, ost, grönkål, vitkål, spenat, bönor
Kalium	vatten- och syrabalans, nerv- och muskelfunktion, njurfunktion	ärter, bönor, potatis, frukt
Magnesium	aktiverar enzymer, proteinsyntes, kalciumomsättning	spenat, bönor, nötter, havregryn, råris, skaldjur, banan
Järn	transporterar syre och hemoglobinet i röda blodkroppar och elektroner i cytokromerna, ingår i enzymer	blodpudding, lever, paltbröd, nötkött, viltkött, bönor
Zink	ingår i enzymssystem	krabba, nötkött, lever, havregryn, griskött, bönor, vilt
Jod	ingår i sköldkörtelhormoner	skaldjur, torskrom, joderat bordssalt, torsk
Selen	ingår i enzym som skyddar cellerna mot oxidation, samverkar med vitamin E, deltar i immunologiska försvarsmekanismer.	skaldjur, fisk, grislever, renkött
Koppar	ingår i oxidationsenzymer, deltar i omsättningen av järn	nötlever, hummer, räkor, ostron, nötter
Mangan	deltar i omsättning av kolhydrater och lipider	ris, havregryn, lingon, blåbär, spenat, nötter, hjortron, hallon
Fluor	kariesreducerande effekt, stabiliserar benvävnad	torsk, sardiner, fisk, knäckebröd, havregryn
Krom	deltar i omsättning av glukos, samverkar med insulin	musslor, tonfisk, ål, nötter, nötkött och griskött
Molybden	ingår i enzym som deltar i omsättningen av bl.a. urinsyra	sojamjöl, lever, ris, vetegroddar
Natrium	nödvändig för vatten- och syrabalansen, nervfunktionen	bordssalt, kött- och fiskprodukter, matbröd, saltade snacks
Fosfor	nödvändig för bildning av ben och tänder, för syrabalansen och energiproduktion	nötkött, kyckling, fisk, nötlever, ägg, mjolk, ost

Järnbrist

Järnbrist kan uppstå om det järn man får genom maten inte ersätter det kroppen förlorar vid svettning, blodförlust och normal avstötning av celler. När kroppen tömt sitt förråd finns risk för blodbrist. Kvinnor drabbas ofta av järnbrist p.g.a. menstruation. När menstruationen upphör sjunker järnbehovet, men vid graviditet är behovet ändå stort. Även barn och äldre, som äter lite och/eller ensidigt kan råka ut för järnbrist. Kroppen tar upp 5-10 procent av det järn som finns i maten. Järnet i kött och blodmat är lättast för kroppen att utnyttja. Dessa livsmedel kan göra det lättare att ta upp järn i bröd och grönsaker. Vitamin C kan förbättra upptaget av järn, medan kli, te och kalciumrika livsmedel kan försämra det.

Zinkbrist

Zinkbrist kan bero på att det är för lite zink i maten eller på nedsatt upptagningsförmåga. Det finns oftast tillräckligt med zink i maten, men den som äter ensidigt kan drabbas av brist. Även den som äter mycket fytinsyrorika livsmedel - ojäst fullkornsbröd, grovt knäckebröd och kli - kan drabbas.

Jodbrist

Jodbrist anses vara den vanligaste orsaken till struma. Men jodbrist förekommer numera sällan eftersom merparten av svenskt hushållssalt berikas med jod. Däremot är inte alltid saltet som livsmedelsindustrin och storhushållen använder jodberikat. Den som ofta äter färdiglagad mat eller medvetet undviker salt bör använda jodberikat salt.

Selenbrist

Selenbrist rapporteras sällan. Men undersökningar visar att dålig selenstatus kan öka risken för vissa former av cancer och hjärt-kärlsjukdomar. Svensk kost är ganska fattig på selen. Enklaste sättet att öka intaget är att äta mer fisk, inälvsmat och magert kött. Selen i högre doser är giftigt, dagsintaget bör inte vara mer än 0,3 mg per 60 kg.