

# [C-vitamin - askorbinsyre]

**Betydning:** dannelse af kollagen, betydning for støttevæv, sårheling, optagelse af jern, dannelse af stresshormoner, forbedrer modstandskraft mod infektioner og cancer, immunsystem, mange andre næringsstoffer optages og udnyttes bedre når der samtidig tilføres C-vitamin



# [C-vitamin - askorbinsyre]

**Mangel:** skørbug, mennesker der har stress, er tobaksrygere eller p-pillebrugere har øget behov

**Findes i:** citrusfrugter, bær, mange grøntsager

ADT: 60 mg

AADT: 200-1000 mg



# [A-vitamin – retinol]

**Betydning:** nethindens lysfølsomhed, hud og slimhinder samt fertilitet, dannelse af progesteron, fostervægt, beskyttelse mod UV-stråler

**Mangel:** natteblindhed, blindhed

**Findes i:** animalsk fedtstof, æggeblommer, karoten i bladgrønt og gulerødder



# [A-vitamin – retinol]

Retinol – ægte A-vitamin (6 x stærkere end betacaroten)

Betacaroten – vegetabilsk forstadie til A-vitamin

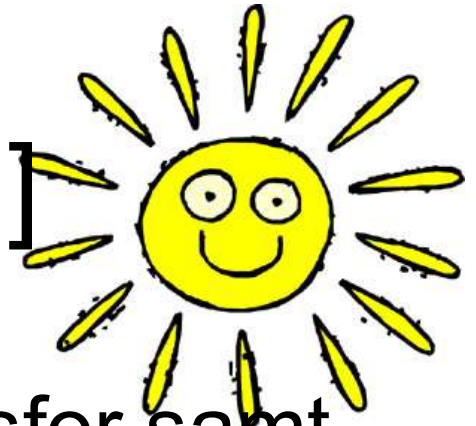
Fedtopl., ophobes i lever, frigives vha. Zn

ADT: 800 mcg

AADT: 1500-3000 mcg



# [D-vitamin - calciferol]



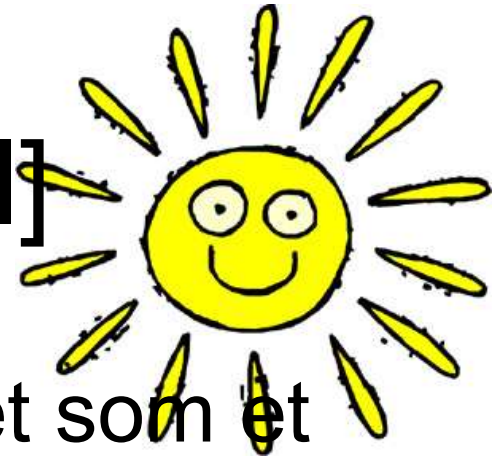
**Betydning:** optagelse af kalk og fosfor samt knogler, muskler, calciumkoncentration i blodet og immunsystem

**Mangel:** rakis/engelsk syge, afkalkning af knogler og tænder

**Findes i:** smør, ost, mælk levertran og fed fisk. Da huden via sollys



# [D-vitamin - calciferol]



Er egentlig et pro-vitamin, opbygget som et steroidhormon (=hormonlignende effekt)

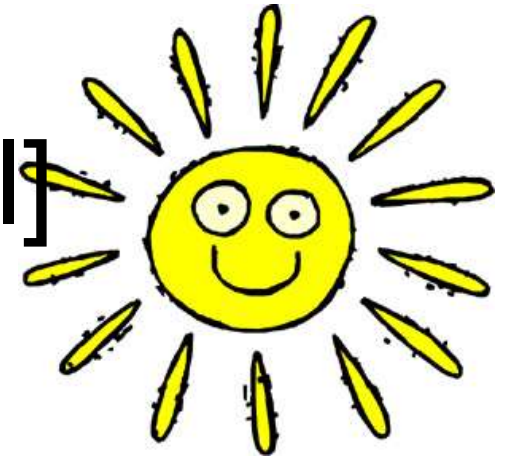
D2: ergocalciferol (via kosten)

D3: cholecalciferol (dannes i huden)

1/2 time i sommersonne (tynd hud, uden solcreme) = 500 mcg D-vitamin – oplagres i leveren i max 3 mdr



# [D-vitamin - calciferol]



Tilskud: midt august – midt juni

ADT: 5 mcg

AADT: 10 mcg



# [E-vitamin – tocoferol]

**Betydning:** antioxidant der beskytter fedtstoffer i cellemembranen mod oxidation, blodfortyndende

**Mangel:** anæmi

**Findes i:** margarine, æggeblomme, bladgrønt, kornprodukter, vegetabilsk olie





# [E-vitamin – tocoferol]

Fire naturligt forekommende typer: d-alfatocoferol, d-betatocoferol, d-deltatocoferol, d-gammatocoferol

Størst biotilgængelighed: d-alfatocoferol, men bør indtage alle fire samtidig

Virkning ligner selens – de er indbyrdes afhængige og forstærker hinanden

ADT: 10 mg

AADT: 100-200 mg



# [K-vitamin]

**Betydning:** blodets koagulationsevne  
(dannelse af prothrombin)

**Mangel:** næseblod, blå mærker, blødninger  
fra fordøjelseskanalen

**Findes i:** vegetabiliske fødevarer, alle  
kålsorter



# [K-vitamin]

K1: Via kosten, mørkegrønne grøntsager

K2: Via bakterieflora

Kan ikke oplagres, kun ganske lidt i  
modermælk – derfor tilskud til spædbørn

ADT: 70 mcg

AADT: 100-300 mcg



# [Q<sub>10</sub> – ubikinon]

Er ikke et egentligt vitamin, da kroppen selv danner det. Der tilføres forstadier via kosten. Fedtopløseligt.

**Betydning:** antioxidant samt coenzym i cellernes energiproduktion

**Findes i:** kød og indmad

