

Zink och selen

Zink

RDI: 15 mg/dag

Terapeutiska doser: 30-150 mg/dag

Zinkbrist vanligt vid högt alkoholintag och stress

Selen

RDI: 70 mikrogram/dag

Terapeutiska doser: 200-1000 mikrogram/dag

Medelhavsområdet naturligt ca 300 mikrogram/dag

Förluster vid hård stekning och kokning.

Magnesium

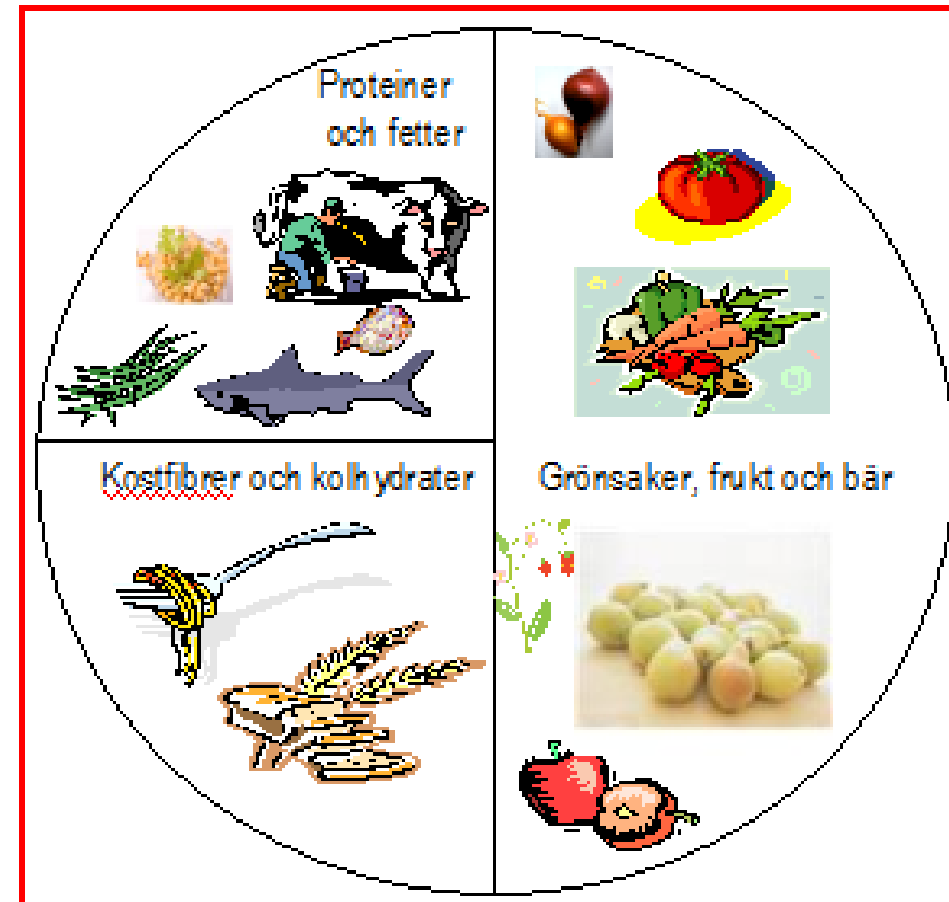
Finns i vetekli, mandlar och nötter

Zink och selen i livsmedel per 100 gram

Livsmedel	Zink mg	Livsmedel	Selen µg
Ostron	50	Smör	146
Bryggerijäst	14	Njure	124
Krabba	6	Paranötter	111
Nötkött	4	Fullkornsbröd	66
Hårdost	4	Mjök (fet)	48
Grahamsmjöl	3	Råris	39
Fläsk	2	Fisk (havsfisk)	32
Rågmjöl	2	Ägg	24
Strömming	1	Strömming	18
Ägg	0,3		

Hur få i sig näring?

- Omega-3-fettsyra
- Vitamin B6 och B12
- Zink och magnesium
- Selen



Omega-3-fettsyror:

Behövs: 1-4 gram fiskolja/dag (saknar RDI-värde)

Terapeutiska doser: Upp till 24 gram/dag

Fiskolja g/100 gram i fisk:

Fisk	EPA	DHA	Totalt
Makrill	0,89	1,56	2,45
Regnbågslox	0,60	1,76	2,36
Lax	0,49	1,33	1,82
Tonfisk			1,17
Sill	1,03	1,63	1,66
Räkor			0,48
Krabba	0,29	0,14	0,43
Pollok			0,42
Musslor	0,20	0,08	0,28
Aborre	0,08	0,19	0,27
Torsk, Atlanten	0,06	0,17	0,23
Vegetabilier			
Linfröolja			54
Linfrön, torkade			17
Rapsolja			10
Valnötter			7
Olivolja			1

B-vitaminer (6 och 12)

Vitamin B6

RDI: 1-2,5 mg/dag

Terapeutiska doser: 100-500 mg/dag

Antidepressiva medel, P-piller och kortison försämrar upptaget av vitamin B6.

Känslig för värme och djupfrysning

Vitamin B12

RDI: 3-4 mikrogram/dag

Terapeutiska doser: 100-2000 mikrogram/dag

Personer över 50 år försämrat upptag.

B-vitaminer per 100 gram i olika livsmedel

Livsmedel	B6 mg
Vetekli	1,4
Vetegroddar	1,4
Banan	0,6
Kyckling	0,4
Fläsk	0,4

Vegetarianer B12 via
spiroлина/alger

Livsmedel	B12 µg
lever	110
Ostron	18
Sardiner	12
musslor	10
Krabba	10
Lax	6
Makrill	6
Sill	5