Vitaminer håller kroppen i balans

**Vägen till hälsa finns inte i mirakelkurer
utan i en balans mellan flera saker, där
en viktig beståndsdel stavas vitaminer.**

© Anders Edström Frejman

Det har kanske aldrig varit så mycket fokus på hälsa och att må bra som nu. Det skrivs mycket i ämnet och åtminstone alla rikstidningar med självaktning har en egen avdelning om hälsa, i varje fall på webben. Och egentligen kanske det inte är så konstigt med alla rapporter om accelererade sjukskrivningstal.

De flesta experter verkar dock vara rörande ense om att välbefinnande handlar om något så självklart som balans mellan kost, motion, sömn, arbete och fritid. Varken mirakelkurer eller fem snabba råd i en checklista revolutionerar livet för oss livskvalitetstörstande individer.

Tallriksmodellen
Det handlar mer om ens livsstil, men det finns dock en del tumregler man kan ta till hjälp. Som till exempel den så kallade tallriksmetoden som en hjälp att balansera kosten. Tallriken delas in i ett y, där "tratten" motsvarar cirka en fjärdedel och utgörs av fågel, fisk eller kött. De två övriga delarna fördelas jämt mellan å ena sidan grönsaker och rotfrukter och å andra sidan ris, pasta, potatis och bröd.

Något som är viktigt för välbefinnandet är vårt intag av vitaminer. De finns naturligt i vår mat och är ämnen som kroppen inte själv kan tillverka. Enda undantaget är D-vitamin som kan skapas i huden om man får tillräckligt mycket solljus.

Kroppen buffrar
Vitaminer är antingen fettlösliga eller vattenlösliga. De fettlösliga A, D, E och K kan lagras i fettvävnaden, vilket betyder att kroppen i viss mån kan buffra dessa. De vattenlösliga B- och C-vitaminerna måste däremot helst tillföras varje dag.

Ett klassiskt exempel är forna tiders sjömän som inte fick i sig tillräckligt mycket C-vitamin under långa resor till sjöss. Bristen på till exempel färsk frukt gjorde att de utvecklade skörbjugg och bland annat fick problem med tandköttet.

Svårt att ändra
Det allra bästa är förstås att få i sig vitaminer via en sund och balanserad kost, men problemet är att vanor som bekant kan vara svåra att ändra. Vi kanske äter ensidigt, stressar och motionerar för lite. Det kan med andra ord finnas tillfällen då kosttillskott är nödvändigt.

Ungdomar, gravida kvinnor, snabbt växande barn, människor med nedsatt aptit kan behöva tillskott under vissa perioder. Ett extremfall är till exempel veganer som kan få brist på vitamin B12 eftersom de varken äter kött, fisk, ägg eller mjölkprodukter. Tretton ämnen är allmänt

accepterade som vitaminer och sammanfattas i faktarutan bredvid.

Källor:
Apoteket
Hjärt- och Lungfonden
Livsmedelsverket
Medical Link

FAKTA / Testa dig själv
På www.livsstilstest.se kan du göra en översiktlig analys av din livsstil och om du verkar befinna dig inom något riskområde, t ex matvanor, stress, motion och alkohol. Rekommenderas!

FAKTA/ Vitaminer

Fettlösliga

A Rentinol
Finns i: Berikade margariner och mjölkprodukter och i t ex morötter i form av betakaroten
Viktigt för: Hud, syn, slemhinnor
Brist ger: nattblindhet

D Kalciferol
Finns i: feta fisksorter, mjölk, margarin, kroppen bildar även vitaminet vid solbestrålning
Viktigt för: kroppens omsättning av kalcium och fosfat
Brist: ger dålig aptit, retlighet, benuppmjukning hos vuxna

E Alfa-Tokoferol
Finns i: vegetabiliska oljor, margarin, grovt mjöl osv.
Viktigt för: cellernas skydd mot fria radikaler
Brist: är svårt att påvisa hos människan

K Menakinon mfl
Finns i: mörkgröna bladgrönsaker, lever och njure
Viktigt för: att blodet skall kunna koagulera, hjärnan
Brist: ovanligt

Vattenlösliga

B1 Tiamin
Finns i: siktade berikade mjölsorter och i de flesta livsmedel
Viktigt för: omsättning av kolhydrater, energiproduktion, muskler och nerver
Brist ger: koncentrationssvårigheter, trötthet, aptitlöshet

B2 Riboflavin
Finns i: främst mjölk, mjölprodukter

Viktigt för: kroppens förbränning av protein, fett och kolhydrater
Brist: ger irritation i ögonen, sprickor i mungipan, förändringar i munslemhinnnan

B6 Pyridoxin
Finns i: siktade berikade mjölsorter och i de flesta livsmedel
Viktigt för: omsättningen av bl a kolhydrater och proteiner
Brist: ger bl a blodbrist, retlighet och hudförändringar

B12 Cyanokobalamin
Finns i: siktade berikade mjölsorter och i de flesta livsmedel
Viktigt för: produktion av röda blodkroppar och nervsystemet
Brist: ger svårartad blodbrist, trötthet och retlighet.

C Askorbinsyra
Finns i: färska bär, frukt och de flesta grönsaker, potatis
Viktigt för: blodkärl, hud, tänder, skellett, kroppens järnupptag
Brist: ger trötthet, retlighet, försämrad sårläkning

Biotin
Finns i: främst lever, havremjöl, kött, fisk, ägg, sojabönor
Viktigt för: cellernas ämnesomsättning
Brist: är svårt att påvisa hos människan

Folsyra/Folacin
Finns i: okokta (främst gröna) grönsaker, lever, fullkornsbröd
Viktigt för: Proteinproduktion och celldelning
Brist: påverkar nybildningen av celler, främst röda och vita blodkroppar

Niacin
Finns i: kött, fisk, lever, ägg och spannmålsprodukter
Viktigt för: cellernas ämnesomstättning
Brist: är ovanligt, men ger hudsår, diarré

Pantotensyra
Finns i: de flesta livsmedel
Viktigt för: omsättning av kolhydrater och fett
Brist: är svårt att påvisa hos människan