

apotek

Vitaminer og mineraler



VITAMINER OG MINERALER

Vitaminer og mineraler er nødvendige for at holde alle kroppens funktioner i gang. Mangel på blot et enkelt vitamin eller mineral kan bringe kroppen ud af balance.

Længt de fleste danskere får tilstrækkeligt med vitaminer og mineraler gennem den almindelige kost. Der findes dog enkelte undtagelser, hvor visse personer ikke får nok D-vitamin, jern eller folsyre.

De fleste vitaminer indtages via kosten, og det er en misforståelse at tro, at vitamintilskud kan erstatte eller nedsætte behovet for mad. Vitaminer indeholder hverken kulhydrater, proteiner eller fedt.

De bidrager derfor ikke med energi. Men de er, sammen med enzymer, nødvendige for korrekt optagelse og udnyttelse af mæden og for vækst, udvikling, forplantning og mange andre funktioner. Derfor er de livsnødvendige.

Ligesom vitaminer er også en række mineraler livsnødvendige.

Mineralerne varetager mange forskellige funktioner i kroppen. Eksempelvis indgår calcium og fosfor i knogler og tænder, jern i blodet, og natrium og kalium er vigtige for cellernes funktion. Calcium er også vigtig i forbindelse med nerve- og muskelfunktionen.



BEHOVET FOR VITAMINER OG MINERALER

Det daglige behov for vitaminer er mindre end et gram. Det svarer til den mængde, der normalt findes i de 2,2 kilo mad, som en voksen person i gennemsnit spiser om dagen – hvis altså kosten er sund og varieret.

Behovet for vitaminer og mineraler varierer dog med alder, køn og fysisk aktivitet. Raskes menneskers behov for vitaminer og mineraler bliver opfyldt gennem en alsidig og varieret kost. Nogle kan have behov for tilskud af vitaminer og mineraler. Dette gælder fx gravide og børn.

FOR MANGE VITAMINER?

- o Det kan være farligt at indtage for store doser vitaminer og mineraler. Især de fedtopløselige vitaminer som A- og D-vitamin. Store mængder af et mineral kan også give problemer, da det kan forrykke mineralernes indbyrdes balance.
- o Har et barn fået fat i en æske multivitamin og spist flere af dem, bør du ringe til til Giftlinjen på telefon 82121212.

GRAVIDITET

Vil du gerne være gravid, anbefaler Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen, at du dagligt supplerer kosten med 400 mikrogram folsyre, fra du planlægger graviditeten og til udgangen af 12. uge.

Folsyre findes naturligt i kosten, for eksempel i spinat, kinakål, broccoli, brune bønner og andre bælgfrugter. Det er dog vanskeligt at få dækket behovet under graviditet via kosten, og derfor bør gravide kvinder tage et dagligt tilskud.

Også D-vitamin kan det være svært at indtage nok af via kosten, hvis du er gravid. Du skal helst have 10 mikrogram dagligt gennem hele graviditeten. Derfor er det vigtigt, at du supplerer med D-vitamin-

tilskud, eventuelt i form af en multi-vitamin-mineraltablet til gravide.

Medmindre du spiser eller drikker en halv liter mælkeprodukt om dagen, bør du også tage et dagligt tilskud af calcium på 500 milligram gennem hele graviditeten.

Det anbefales desuden, at du tager et tilskud af jern på 40-50 mg dagligt fra 10. uge og resten af graviditeten.

Hvorvidt du har behov for yderligere tilskud af vitaminer og mineraler, afhænger af, hvor sund og varieret en kost du spiser. Det kan være en god idé at drøfte dine kostvaner med lægen eller jordemoderen, når du alligevel er til kontrol.

GODT AT HUSKE ...



App'en Medicinhusker hjælper dig med at tage din medicin til tiden.



Spørg personalet på apoteket, hvordan du skal tage din medicin.



Læs på indlægssedlen, hvordan din medicin skal opbevares.



Er du i fast behandling, kan du opleve, at din medicin skifter navn. Indhold og virkning er uændrede.

VITAMINER OG MINERALER TIL BØRN

Børn under to år

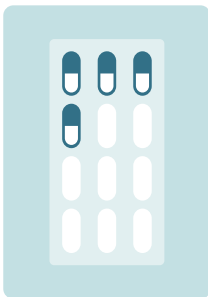
Børn mellem to uger og to år har brug for et tilskud på 10 mikrogram (400 IE) D-vitamin dagligt. Har barnet mørk hud, eller går barnet klædt, så kroppen ofte er tildækket om sommeren, bør det have D-vitamin-tilskud hele barndommen og formentlig hele livet. Børn med mørk hud danner nemlig mindre D-vitamin i huden end børn med lys hud.

Tilskud af jern skal gives til børn med en fødselsvægt under 2500 gram samt til børn født før 37. uge. Tæl med lægen eller sundhedsplejersken om, hvor meget jern dit barn har brug for.

Børn mellem 2 og 10 år

Får dit barn en sund og varieret kost, er der ikke behov for tilskud af vitaminer og mineraler. Du skal dog være opmærksom, hvis dit barn er småtspisende eller meget kræsen. I de tilfælde kan det være nødvendigt med tilskud i form af en multivitamin- og mineraltablet. Dette bør ske i samråd med din læge.

... OG SPØRG APOTEKET, HVIS DU ER I TVIVL



Undlad at ændre i din medicin uden aftale med lægen.



Husk at tjekke, om din medicin er trafikfarlig. Det står på indlægsedlen.



Apoteket beregner automatisk dit medicintilskud.



Fortæl altid personalet på apoteket, hvis du tager flere forskellige slags medicin eller kosttilskud.

SÅDAN FÅR DU VITAMINER OG MINERALER NOK

Sammensæt et hovedmåltid, der giver din krop tilstrækkeligt med vitaminer og mineraler

- o To dele frugt og grøntsager.
- o To dele kartofler, ris, pasta og brød (gerne groft).
- o En del kød, fisk, fjerkræ, æg, ost og sovs. Fisk bør være på menuen mindst to gange om ugen.

Husk 600 gram frugt og grønt om dagen

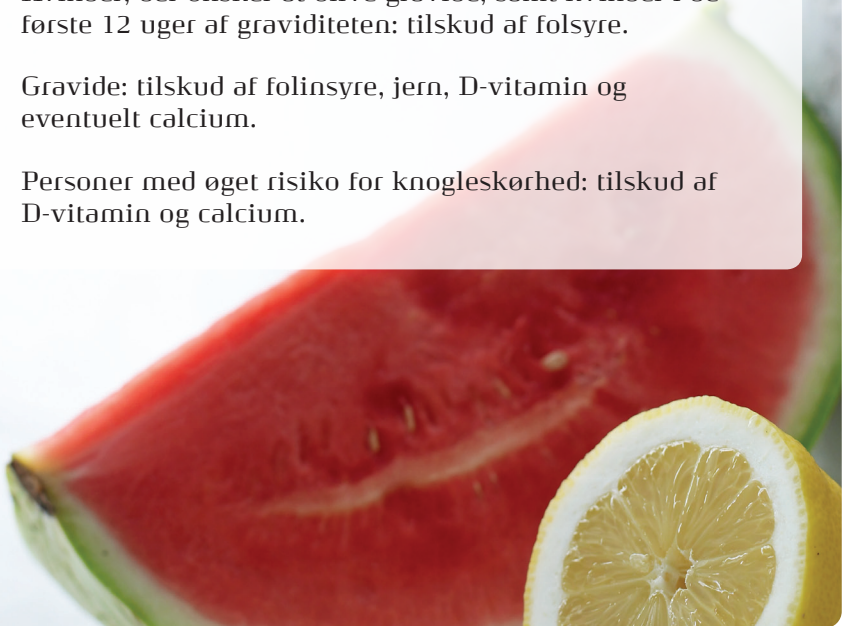
- o Frugt- og grøntsagsmængden skal helst ligge på omkring 600 gram per dag. Det svarer til 6 stykker om dagen. Det er meget at indtage til et enkelt måltid. Derfor er det en god idé også at spise frugt og grønt mellem måltiderne.

Indtag vitaminer og mineraler korrekt

- o Hvis du tager et vitamin- eller mineraltilskud, er det bedst at tage det sammen med et måltid for at sikre optagelsen af vitaminer og mineraler. Der er dog visse undtagelser:
- o Det er en god idé at indtage jern mellem måltiderne sammen med et glas appelsinjuice, da C-vitamin fremmer optagelsen af jern.
- o Optagelsen af vitaminer og mineraler kan ændres, hvis du samtidig indtager visse lægemidler. Er du i tvivl om dit lægemiddels betydning for optagelsen af vitaminer og mineraler, kan du spørge på apoteket.

HVEM HAR SÆRLIGT BEHOV FOR TILSKUD?

- o Personer, der spiser meget lidt eller meget ensidigt.
- o Kvinder i den fødedygtige alder med kraftige menstruationer skal tale med lægen om et eventuelt behov for jerntilskud.
- o Børn og voksne med mørk hud eller som går tildækket: tilskud af D-vitamin.
- o Ældre over 70 år samt plejehjemsbeboere: tilskud af D-vitamin og calcium.
- o Spædbørn: tilskud af D-vitamin.
- o Børn født før 37. uge eller børn med en fødselsvægt under 2500 gram skal have tilskud af jern.
- o Kvinder, der ønsker at blive gravide, samt kvinder i de første 12 uger af graviditeten: tilskud af folsyre.
- o Gravide: tilskud af folsyre, jern, D-vitamin og eventuelt calcium.
- o Personer med øget risiko for knogleskørhed: tilskud af D-vitamin og calcium.



apotek

VARENr.: 803380 03/18

PÅ APOTEKET

På apoteket kan du få hjælp til og rådgivning om alle typer medicin. Alt personale er faguddannet og kan blandt andet svare på spørgsmål om recept- og håndkøbsmedicin, bivirkninger og medicin til børn og fortælle hvad du skal være

opmærksom på, hvis du for eksempel tager flere forskellige typer medicin samtidig. Apoteket er stedet, hvor du køber din medicin.

Læs mere på apoteket.dk, eller spørg på apoteket.