



Vitaminer

Vitaminer er en gruppe livsviktige næringsstoffer.

"Vita" betyr liv, og "amin" er et kjemisk navn på et stoff som man opprinnelig trodde fantes i alle vitaminer.

Vitaminer har svært ulik kjemisk bygning og vidt forskjellige funksjoner i kroppen. Likevel er alle vitaminer organiske stoffer som må tilføres kroppen i små mengder for at cellene våre skal fungere normalt.

Hvilke vitaminer har vi?

Vi kan dele vitaminene inn i fettløselige og vannløselige:

- De fettløselige vitaminene er A, D, E og K.
- De vannløselige vitaminene er B-vitaminer som omfatter tiamin, riboflavin, niacin, B6, B12, pantotensyre og folsyre. I tillegg er vitamin C, også kalt askorbinsyre, et vannløselig vitamin.

Det kan være nyttig å merke seg om et vitamin er fettløselig eller vannløselig. Det kan fortelle oss noe om i hvilke matvarer vi vil finne dem og om de tåler ulike tillagingsmåter.

Vannløselige vitaminer blir for eksempel lettere vasket ut i kokevann enn fettløselige vitaminer.

Fettløselige vitaminer finnes vesentlig i matvarer som inneholder en del fett. De fettløselige vitaminene kan lagres i kroppen og det daglige inntaket kan derfor variere mye uten at det får

uheldige følger.

Hvorfor trenger vi vitaminer?

Dersom maten vi spiser er fattig på vitaminer kan det føre til mangelsykdommer over lang tid.

Enkelte av mangelsykdommene for vitaminer har fått spesielle navn, for eksempel:

- beriberi: skyldes mangel på vitamin B1, som også kalles tiamin
- skjørbuk: skyldes mangel på vitamin C
- engelsk syke/rakitt: i Norge er det fremdeles noen grupper som er utsatt for mangel på vitamin D og dette kan gi engelsk syke, rakitt, hos barn

Forøvrig er det sjelden at man får klare vitaminmangelsykdommer i Norge.

Mindre vitaminmangel kan føre til:

- slapphet
- nedsatt appetitt
- økt tendens til infeksjonssykdommer

Det er derfor viktig at du passer på å få nok vitaminer gjennom kosten du spiser.

De vitaminene som du lettest kan få lite av i norsk kosthold er vitamin A og D.

Hva er vitamin A og hvor finnes det?

Det kjemiske navnet for vitamin A er retinol og dette finnes bare i matvarer som kommer fra dyr og er der oppløst i fett.

Det meste av vitamin A i kosten finnes i:

- fet fisk
- fiskelever
- margarin
- tran

I pattedyr og fisk lagres mye vitamin A i leveren, noe som gjør lever til en god vitamin-A kilde.

Visse gule og røde fargestoffer som kalles karotener kan omdannes til vitamin A i tarmcellene våre. Dette finnes i mange typer frukt og grønnsaker, særlig i dem som har sterke farger. Gulrøtter er en spesielt viktig karotenkilde i vårt kosthold.

Hva trenger jeg vitamin A til?

Vitamin A trenger du for å ha normal vekst av celler i kroppen og for å beskytte deg mot infeksjoner og kreft. Dessuten er A-vitamin viktig for fosterutvikling og fruktbarhet.

Mangel på vitamin A kan føre til nattblindhet, slik at vi ser dårlig i tussmørket. Over lengre tid vil

A-vitamin mangel føre til forandringer i hud og slimhinner som gjør at vi lettere kan få infeksjoner. Spesielt er øyets slimhinner utsatt for å bli svekket, og dette fører i mange u-land til blindhet. Hvert år blir cirka en halv million barn blinde på grunn av A-vitaminmangel i verden.

Hvor mye vitamin A trenger jeg?

Vanlig dose er ett milligram daglig. Det er omtrent det du får i en skje med tran eller en middels stor gulrot. Fet fisk og margarin inneholder også en del vitamin A.

For mye vitamin A kan føre til forgiftning og misdannelser hos fostere. 30 til 150 milligram til dagen over flere måneder eller 100 milligram i én dose kan gi alvorlige forgiftninger. Det er ikke mulig å bli vitaminforgiftet ved å spise karoten.

Hva er vitamin D og hvor finnes det?

Vitamin D dannes i huden ved solbestråling, eller vi kan få det gjennom kosten.

Det er usikkert hvor mye D-vitamin som dannes ved solbestråling, men vi vet at denne prosessen er ganske effektiv. I Norge hvor vi går med klær på kroppen det meste av året og hvor det ikke er så mye sol, er vi avhengig av D-vitamin tilførsel gjennom maten vi spiser. D-vitamin lagres i kroppen i fettvev og muskelatur.

Hva trenger jeg vitamin D til?

Vitamin D`s hovedfunksjon er å lette oppsugningen av kalsium eller kalk i tarmen.

Ved mangel på vitamin D hos barn kan det oppstå rakitt som er det samme som engelsk syke. Leddene vil bli fortykket og knoklene myke fordi de ikke blir skikkelig forkalket. Lår og legger blir krumme når kroppsvekten belaster knoklene. I tillegg blir bekkenet trangt og brystkassen innsunken. Forandringene kan bli varige dersom man ikke oppdager mangelsykdommen tidsnok.

Hos voksne vil mangel på vitamin D føre til at knoklene taper kalsium og blir skjøre. Beinskjørhet hos eldre mennesker gjøre at knoklene lett brekker. Det gjelder særlig ryggvirvlene, lårhalsen og underarmsknoklene.

Hvor mye vitamin D trenger jeg?

Vanlig dagdose er ti mikrogram per dag. Dette kan du få ved en skje tran. Ellers finnes vitamin D i fet fisk, fiskelever og margarin.

Ved tilførsel av store doser vitamin D kan man få en forgiftning med oppkast og dårlig matlyst. I tillegg kan det bli forkalkninger av indre organer dersom D-vitamin tilførselen er for stor over lang tid. Det går ikke an å bli D-vitaminforgiftet ved soling.