



Viktige næringsstoffer

Får du i deg nok av disse viktige næringsstoffene?

Vi tar her for oss sju viktige næringsstoffer – hvorfor du trenger dem og hvor du finner dem.

- Kalsium
- Kalium
- Fiber
- Magnesium
- Vitamin A
- Vitamin C
- Vitamin E

Kalsium

Kalsium styrker ikke bare tenner og skjelett. Det hjelper også til med å opprettholde muskelfunksjoner og en stabil hjerterytme.

Hvor mye kalsium du bør få i deg avhenger av alderen din:

- Voksne under 50 år: 1000 milligram daglig
- Voksne over 50 år: 1200 milligram daglig

Personer som befinner seg i risikogrupper for beinskjørhet kan imidlertid trenge en høyere dose, på rundt 1500 milligram. Forhør deg med legen din før du eventuelt øker kalsiuminntaket.

Meieriprodukter inneholder mye av dette næringsstoffet. Kalsium er mest effektivt hvis du tar det sammen med laktose. Dersom du ikke liker meieriprodukter, eller ikke tåler laktose, finnes det alternativ.

Gode kalsiumkilder, både med og uten laktose, er:

- yoghurt
- ost
- skummet melk
- laks
- spinat

Kalium

Dette er gjerne et ukjent næringsstoff for mange. Visste du at kalium spiller en viktig rolle ved å opprettholde et sunt blodtrykk? Det hjelper også til med å regulere væskebalansen i kroppen, samt nerve- og muskelfunksjoner.

Voksne bør få i seg cirka 3500 milligram kalium daglig.

Kalium finnes i flere matvarer, som:

- frukt og grønnsaker, spesielt bananer
- tomatpuré
- yoghurt
- tunfisk Man bør **ikke** ta tilskudd av kalium uten å rådføre seg med lege da for mye kalium blant annet kan gi hjertestans.

Fiber

Fiber er ikke bare for pensjonister. I tillegg til å sørge for at fordøyelsen går som smurt, reduserer også fiber risikoen for kreft, hjertesykdom og diabetes. Fiber gir også en god og varig metthetsfølelse.

Mengden fiber du trenger avhenger av kjønn og alder:

- Kvinner mellom 19-50 år: 25 gram daglig
- Kvinner over 51 år: 21 gram daglig
- Menn mellom 19-50 år: 38 gram daglig
- Menn over 51 år: 30 gram daglig

Eksempler på gode fiberkilder:

- frokostblandinger med fullkorn
- pærer
- grov bakst
- poteter
- bønner

Magnesium

Magnesium er nødvendig for at hjerte, muskler og nerver virker som de skal.

Kjønn og alder avgjør hvor mye magnesium du bør få i deg:

- Kvinner mellom 19-30 år: 310 milligram daglig
- Kvinner fra og med 31 år: 320 milligram daglig
- Menn mellom 19-30 år: 400 milligram daglig
- Menn fra og med 31 år: 420 milligram daglig

Matvarer med et høyt innhold av magnesium, er:

- paranøtter
- mandler
- fullkornsblandinger
- kveite (fisk)

Vitamin A

Denne vitamintypen hjelper til med å opprettholde synet og immunsystemet. Den stimulerer også veksten av hudvev.

- Voksne menn bør få i seg 900 mikrogram daglig
- Voksne kvinner bør innta 700 mikrogram daglig

Det finnes faktisk to former av vitamin A: retinol og karotenoid. Det er den sistnevnte formen de fleste får i seg for lite av.

Matvarer som inneholder mye karotenoider, er:

- gulrøtter
- spinat
- squash
- poteter

Vitamin C

Vitamin C er en kraftig antioksidant som motvirker og forhindrer skader på cellene. I tillegg stimulerer den også produksjonen av kollagen, den viktigste bestanddelen i brusk, leddbånd, sener, og bein.

- Voksne menn trenger 90 milligram daglig
- Voksne kvinner bør ha 75 milligram daglig

Gode matkilder for vitamin C, er:

- appelsiner
- jordbær

- brokkoli

Vitamin E

Overraskende nok, er det som regel personer som prøver å spise sunt som ikke får i seg nok vitamin E. Årsaken skyldes at vitamin E hovedsakelig finnes i mat som inneholder mye fett, som nøtter, frø eller oljer.

Det er derfor viktig å ikke kutte ut alt fett fra kostholdet ditt. Vitamin E er en antioksidant som hindrer skader på cellene. Skill heller mellom det "gode" (enumettet- og flerumettet fett) og det dårlige fett (mettet fett og herdet fett).

Voksne bør få i seg rundt 15 milligram med vitamin E til dagen.

Matvarer med mye vitamin E, er:

- solsikkefrø
- mandler
- peanøttsmør

Kosttilskudd

Kosttilskudd kan ikke erstatte et sunt og variert kosthold. Flere undersøkelser viser at gunstige næringsstoffer virker best dersom de er en del av det naturlige matinntaket – og ikke i pilleform.

Vær også klar over at enkelte næringsstoffer kan være giftige i for høye doser. Gå gjennom kostholdet ditt og vurder hvilke næringsstoffer du eventuelt mangler. Er du usikker, bør du rådføre deg med legen din.

Den absolutt beste måten å sikre at du får i deg alle næringsstoffene kroppen trenger, er å holde et sunt og variert kosthold med mye frukt og grønt.

Kilde: Web MD 2007