



Lathund för mineral och dess användning

Listan här nedan är sammanställd för att lätt följa ett provsvar från en hårmineralanalys. Utöver namn på mineralen och dess förkortning finns mycket kort sammanfattning om

- vad mineralen behövs för i kroppen
- vilka bristsymptom som kan visa sig om nivåerna blir för låga
- i vilken mat mineralen finns

För utökad information och för många referenser kring forskning och användande, använd din kurslitteraturbok Näringsmedicinska Uppslagsboken.

Kalcium (Ca)	Behövs för nervsystemets, muskulaturens och blodets levringsförmåga. Ger tillsammans med fosfor och magnesium hårdhet och styrka åt skelett och tänder.	Bristsymptom kan vara skört skelett, sköra naglar, muskelkramp.	Några av de främsta källorna till naturligt kalcium är oskalade sesamfrön, hårdost, persilja, sötmandlar, torkade fikon, tofu, mjölk, bondbönor.
Magnesium (Mg)	Behövs för nervsystemet, muskulaturen och skelettet samt för att ta hand om kolhydrater i kroppen. Är nyckelsubstans i många enzymssystem. Magnesium är nödvändigt för att B-, C-, och E-vitamin ska kunna tillgodogöras av kroppen på bästa sätt.	Symtom på brist kan vara hyperaktivitet, stress, panikattacker, sömnsvårigheter, krampryckningar eller muskelsammandragningar.	Några av de främsta källorna till magnesium är vetekli, sötmandlar, sojabönor och cashewnötter.
Natrium och natriumklorid (Na)	Spelar en central roll för vatten- och syrabalansen i kroppen samt vid överföring av nervimpulser. Generellt intar svenskar för mycket natrium.	Brister kännetecknas av insjunkna ögon, muskelsvaghet med ryckningar och kramper, muntorrhet, svindel.	Kalium finns bland annat naturligt i dulse, kelp, sojamjöl, melass, vetekli, råkost, torkad frukt och mandlar.
Kalium (K)	Kalium behövs för syrabalansen samt för att hjärta, muskler och njurar ska fungera på ett bra sätt. Tillsammans med natrium reglerar kalium vätskebalansen i kroppen.	Brist på kalium kan visa sig bland annat genom trötthet, svaghet, muskelsammandragningar, muskelsvaghet.	Kalium finns bland annat naturligt i dulse, kelp, sojamjöl, melass, vetekli, råkost, torkad frukt och mandlar.
Koppar (Cu)	Koppar deltar i olika livsprocesser, bildning av enzymer, förbränning och	. Brist på koppar kan leda till anemi, skelettskador, håravfall.	Många får i sig koppar via dricksvattnet genom kopparledningarna. Andra



	i kroppens försvar mot fria radikaler. Den påverkar också omsättningen av järn och syre. Koppar ingår i bindvävsbindningen och krävs för att järn ska byggas in i de röda blodkropparna.		källor till koppar är lever, skaldjur, bryggerijäst, oliver och nötter.
Zink (Zn)	Zink är ett av kroppens viktigaste mineraler och deltar i livsviktiga processer i kroppen – till exempel tillväxt och könsutveckling. Det är även viktigt för huden och hårets välbefinnande och behövs för normal sårhäkning. Zink behövs också för ett starkt immunförsvar och kroppens antioxidativa försvar.	De vanligaste tecknen på zinkbrist är nedsatt aptit, tillväxtrubbningar, hudförändringar, försämrad sårhelingsförmåga, ögonbesvär och försämrad hörsel.	Zink finns naturligt i bland annat ostron, torrjäst, krabba, nötkött, hårdost och nötlever.
Fosfor (P)	Hjälper till att bygga upp benstommen. Fosfor behövs bland annat för nervsystemet, syrabalansen och energiomsättningen.	Brist på fosfor är sällsynt men kan uppstå främst vid saltsyrebrist eller vid stora överskott av kalcium. Symtomen kan vara trötthet, krypningar, kramper.	Överskott av fosfor i kroppen är vanligt vid dagligt intag av bland annat läskedrycker. Fosfor finns främst i torrjäst, vetegroddar, sojamjöl, ost, cashewnötter, råg- och grahamsmjöl.
Järn (Fe)	Järn transporterar syre från lungorna genom blodbanorna till kroppens alla celler. Mineralen förekommer främst i blodet där det ingår i färgämnet hemoglobin. Det finns många järnberoende enzymer i kroppens enzymatiska antioxidativa försvar.	Tidiga bristsymtom kan vara till exempel sug efter salt, höga halter av fetter i blod och lever, nedsatt immunförsvar, trötthet, blek hy, hårfall och sköra naglar.	Några av de främsta järnkällorna är torrjäst, pumpakärnor, vetekli, kakao, kokt lever och kokt njure.
Mangan	Mangan behövs bland annat för omsättningen av	Brist på mangan kan visa sig genom bland	Några av de bästa källorna



(Mn)	fett och kolhydrater i kroppen. Det krävs även för bildning av enzymer som är nödvändiga för kroppens försvar mot fria radikaler. Ledhälsa, hormonsystem	annat nedsatt hjärnfunktion, svaghet i kroppens ledband samt nedsatt funktion i innerörat.	för mangan är müsli, fullkornsbröd, nötter, lingon, oskalat sesamfrö och baljväxter.
Krom (Cr)	Krom optimerar insulinets effekt och förbättrar transporten av blodsocker in i cellerna.	Tecken på krombrist kan till exempel vara sötsug, blodsockerstörningar, ökning av blodfetter och ögonproblem.	Krom finns naturligt i äggula, melass, bryggerijäst, nötkött, hårdost, lever, fruktjuice och fullkornsbröd.
Selen (Se)	Selen krävs vid bildande av enzym som är nödvändigt för kroppens försvar och som också skyddar cellerna mot fria radikaler. Selen ger även ett speciellt skydd mot tungmetaller. Mineralet är en stark antioxidant.	Selenbrist ökar risken för kroniska sjukdomar samt tungmetallförgiftning.	Selen finns naturligt i bland annat smör, njure, paranötter, fullkornsvetebröd, grislever och mjölk.
Molybden (Mo)	Molybden ingår som en viktig beståndsdel i många enzymsystem och är viktigt för leverns avgiftningsfunktion.	Bristssymtom är bland annat humörsvängningar och depression, hypoglykemi, kemikalieöverkänslighet.	Molybdenhalten i grödor är beroende av förekomsten av densamma i jorden. Exempel på bra källor för molybden är bovete, bönor, vetegroddar, lever, sojabönor, linser, ärtor .