

Tabell - mineraler

Namn	Beteckning	Betydelse/funktion	Mycket bra källor
			Bra källor
			Måttliga källor
Kalcium	Ca	Nödvändig för bildning av ben och tänder, blodkoagulering och nervfunktion. Brist kan ge häm- mad tillväxt.	Mjölk, ost
			Grönkål, vitkål, spenat, bönor
			Skaldjur, sardiner, torkad frukt
Fosfor	P	Nödvändig för bildning av ben och tänder, för syrabasbalansen och energiproduktion. Brist kan leda till urkalkning av skelettet och till kalciumförluster.	Nötkött, kyckling, fisk, nötle- ver
			Ägg, mjölk, ost
			Fullkornscerealier, bönor, nöt- ter, ärtor
Kalium	K	Nödvändig för vatten- och syra- basbalansen, nervfunktionen, musklernas normala funktion och normal nervfunktion. Brist leder till muskelsvaghet och kramper.	---
			Ärtor, bönor, potatis
			Kött, fisk, mjölk, frukt, grön- saker
Magnesium	Mg	Aktiverar enzymer. Nödvändigt för proteinsyntes och kalcium- omsättning. Brist kan ge häm- mad tillväxt, beteendestörningar, störningar i hjärtfunktionen.	Spenat, bönor, nötter
			Havregryn, råris, skaldjur, banan
			Fisk, kött, grönsaker, frukt, mjölk
Järn	Fe	Transporterar syre i röda blod- kroppar. Ingår även i enzymer. Brist kan ge anemi (blodbrist) och nedsatt fysiskt prestations- förmåga.	Blodpudding, lever, paltbröd
			Nötkött, viltkött, bönor
			Torkad frukt, griskött, skal- djur, ärtor, ägg
Zink	Zn	Ingår i ett flertal enzymssystem. Brist hos vuxna ger hudföränd- ringar, försämrad sårhäkning, försämrad aptit.	Krabba, nötkött, lever
			Havregryn, griskött, bönor
			Fullkornscerealier, ost, mjölk
Jod	I	Ingår i sköldkörtelhormoner. Brist leder bland annat till bris- tande funktion hos sköldkörteln.	Musslor, hummer, ost, joderat bordssalt
			Räkor, krabba, torskrom, torsk
			Mjölk, ägg
Selen	Se	Ingår i enzym som skyddar cel- lerna mot oxidation. Samverkar med vitamin E. Deltar i immuno- logiska försvarsmekanismer.	Hummer, musslor
			Fisk, grislever, renkött
			Ägg, kyckling, nötkött, griskött

Koppar	Cu	Ingår i oxidationsenzymer. Deltar i omsättningen av järn.	Nötlever
			Hummer, räkor, ostron, nötter
			Kött, fisk, svamp, ärtor
Mangan	Mn	Mangan deltar i omsättningen av kolhydrater och lipider. Brist är inte påvisad hos människa.	Ris, havregryn, lingon, blåbär
			Spenat, nötter, hjortron, hallon
			Sallat, rödbeta, broccoli, lever
Fluor	F	Har kariesreducerande effekt och stabiliserar benvävnad.	Torsk, olja, sardiner
			Fisk, knäckebröd, havregryn
			Fluorhalten i dricksvatten varierar
Krom	Cr	Deltar i omsättningen av glukos. Samverkar med insulin. Brist hos människa inte påvisad med säkerhet.	Musslor, tonfisk, ål, nötter
			Nöt- och griskött
			Torkad frukt, fullkornsbröd
Molybden	Mo	Ingår i enzym som deltar i omsättningen av bland annat urinsyra. Brist knappast påvisad hos människa.	Sojamjöl, lever, ris, vetegrodor

Natrium	Na	Nödvändig för vatten- och syrabalansen samt nervfunktionen. Brist ger bland annat muskeltkramp. Högt intag kan leda till högt blodtryck.	Bordssalt
			Kött- och fiskprodukter, matbröd, saltade snacks

Ur mat och näring för sjuka inom vård och omsorg, utgiven av Livsmedelsverket 2003.