

## Tabell - Vitaminer

Namn	Beteckning	Betydelse/funktion	Mycket bra källor
			Bra källor
			Måttliga källor
Retinol	A	Nödvändig för syn, hud och slemhinnor. Lindrig brist kan ge nattblindhet. Allvarlig brist ger nedsatt motståndskraft mot infektioner samt blindhet.	Lever
			Margarin, smör, mjölk, krabba
			Morot, gröna bladgrönsaker, persika
Kolekalciferol	D	Reglerar kalkbalansen i skelett och tänder. Brist kan orsaka räkitt (engelska sjukan) hos barn och benuppmjukning, så kallad osteomalaci, hos vuxna.	Makrill, lax, sill, strömming
			Margarin, lättmjölk, ägg, lever
			Smör, ost, mjölk. Bildas i huden vid solbestrålning
Tokoferol	E	Skyddar fleromättade fettsyror mot nedbrytning i vävnaderna. Anses ha betydelse för bl.a. de röda blodkropparnas stabilitet. Brist har inte säkert påvisats hos vuxna människor.	Solrosolja, rapsolja
			Margarin, ägg, lax, nötter
			Paprika, persika, grahamsmjöl
Tiamin	B 1	Nödvändig för kolhydratomsättningen, vissa muskel- och nervfunktioner samt energiproduktion. Allvarlig brist ger nervsjukdomen beriberi.	Bröd, mjöl, gryn, spagetti
			Griskött, bönor, gröna ärtor
			Grönsaker, frukt
Riboflavin	B 2	Nödvändig för nedbrytningen av fett, kolhydrater och protein. Brist kan ge hud- och slemhinneförändringar.	Mjölk, mjölkprodukter, lever
			Kött, ägg, fisk
			Grönsaker, frukt, bröd, potatis
Niacin	---	Nödvändig för cellernas ämnesomsättning av fett och kolhydrater samt energiproduktion. Allvarlig brist ger hudsjukdomen pellagra.	Kött, lever, fisk
			Bröd, gryn, ägg
			Grönsaker, mjölk, potatis
Pyridoxin m.fl.	B 6	Nödvändig för proteinomsättningen. Har betydelse för bl.a. nervfunktioner. Brist kan bl.a. ge hudförändringar, neurologiska symtom och anemi (blodbrist).	Inälvor, kött, fisk, banan
			Potatis, bröd, gryn
			Grönsaker, frukt, mjölk, ägg
Folat	---	Nödvändig för bl.a. cellernas ämnesomsättning och nybildning av röda blodkroppar. Brist ger anemi (blodbrist).	Lever
			Gröna blad-grönsaker, apelsin, blomkål
			Grönsaker, frukt, mjölk, lax

Cyano- kobalamin	B 12	Nödvändig för cellernas ämnesomsättning och bl.a. bildningen av blodkroppar samt för nervsystemets funktion. Brist kan ge perniciös anemi och neurologiska symtom.	Lever, rom, skaldjur
			Kött, fisk
			Mjölksprodukter, mjölk, kyckling
Asorbinsyra	C	Nödvändig för bl.a. bindvävens ämnesomsättning. Lindrig brist kan ge blödningar i tandköttet och försämrad sårhäkning. Allvarlig brist ger skörbjugg.	Apelsin, broccoli, blomkål, vitkål
			Paprika, tomat,
			Potatis, gröna ärter, kålrot
Menakinon m.fl.	K	Nödvändig för blodets koagulering.	Gröna blad-grönsaker, lever, njure
			Tillräckliga mängder bildas normalt av tarmbakterierna
Biotin	---	Nödvändig för cellernas ämnesomsättning. Brist på biotin på grund av för lågt intag har inte påvisats hos människa.	Lever, havremjöl
			Kött, fisk, ägg,
			Tillräckliga mängder bildas normalt av tarmbakterierna
Pantotensyra	---	Nödvändig för omsättningen av kolhydrater och fett. Brist har inte påvisats hos människa.	---

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