

Mineral	Forekomst i kroppen	Mangelsymptomer	Symptomer ved overdosering	Forekomst
Makromineraler				
Calcium	Indgår i tænder, knoglevæv og kropsvæsker	Osteoporose, kramper	Nyresten, træthed, hjertearytmi	Mælk, grøntsager, fuldkornsprodukter
Fosfor	Findes som fosfat i kroppens væskefaser. Indgår i fosfolipider, DNA, RNA, ATP, knogler, tænder, proteiner	Kendes ikke	Kendes ikke	De fleste fødevarer
Svovl	Findes som sulfat i kroppens væskefaser. Indgår i proteiner	Kendes ikke	Kendes ikke	Proteiner
Kalium	Findes som K ⁺ i kroppens væskefaser	Muskelsvækkelse, hjertearytmi	Hjertestop ved store doser	Næsten alle fødevarer
Natrium	Findes som Na ⁺ i kroppens væskefaser	Muskelkramper	Forhøjet blodtryk	Rigelige mængder i kosten
Klor	Findes som Cl ⁻ i kroppens væskefaser	Muskelkramper	Forhøjet blodtryk	Rigelige mængder i kosten
Magnesium	Indgår i knoglevæv og som co-faktor i mange enzymer	Hukommelsestab, apati, kramper og hjertearytmi	Kendes ikke	Fuldkornsprodukter, grønne grøntsager, kød og mælk
Mikromineraler				
Jern	Indgår i hæmoglobin og som co-faktor i en række enzymer	Blodmangel	Leverskader, hjertesvigt	Indmad, kød, fuldkornsprodukter, tørret frugt, skaldyr, grønne grøntsager
Fluor	Indgår i tænder og knoglevæv	Øger risikoen for karies	Knogleskader og plettede tænder	Te, drikkevand, fisk
Zink	Indgår som co-faktor i en række enzymer	Natteblindhed, nedsat sårheling, vækst, frugtbarhed og immunforsvar	Diarré, kvalme, opkast	Kød, indmad, fisk, grøntsager, fuldkornsprodukter og mælk
Kobber	Indgår som co-faktor i en række enzymer	Blodmangel	Leverskader	Fuldkornsprodukter, indmad, kød, grøntsager, fisk
Mangan	Indgår som co-faktor i en række enzymer	Kendes ikke	Kendes ikke	Vegetabiliske fødevarer
Selen	Indgår som co-faktor i flere enzymer	Muligvis øget risiko for visse kræftformer	Træthed, metalsmag, hvid-løgsånde, tykke negle, føleforstyrrelser, smerter ved hjertet, lammelser	Kød, mælk, fisk, fuldkornsprodukter
Jod	Indgår i skjoldbruskkirtelhormonet thyroxin	Myxødem med stor skjoldbruskkirtel og stofskifteforstyrrelser, sløvhed	Samme symptomer som ved mangel	Saltvandsfisk, skaldyr, havsalt, mælk og fuldkornsprodukter
Sporstoffer	De ovennævnte mineraler er inddelt i makro- og mikromineraler. Endnu flere mineraler er vigtige, blot i meget små mængder. Disse mineraler kaldes sporstoffer. Hertil hører blandt andre krom, molybdæn, kobolt, silicium og nikkel. Grænsen mellem grupperne er ikke skarp.			

Figur 159. Oversigt over mineraler.
 Fysiologibogen – den levende krop
 Tegning: Erik Hjørne
 © Nucleus Forlag 2006