

Mineral	Forekomst i kroppen	Mangelsymptomer	Symptomer ved overdosering	Forekomst
<b>Makromineraler</b>				
<b>Calcium</b>	Indgår i tænder, knoglevæv og kropsvæsker	Osteoporose, kramper	Nyresten, træthed, hjertearytmi	Mælk, grøntsager, fuldkornsprodukter
<b>Fosfor</b>	Findes som fosfat i kroppens væskefaser. Indgår i fosfolipider, DNA, RNA, ATP, knogler, tænder, proteiner	Kendes ikke	Kendes ikke	De fleste fødevarer
<b>Svovl</b>	Findes som sulfat i kroppens væskefaser. Indgår i proteiner	Kendes ikke	Kendes ikke	Proteiner
<b>Kalium</b>	Findes som K <sup>+</sup> i kroppens væskefaser	Muskelsvækkelse, hjertearytmi	Hjertestop ved store doser	Næsten alle fødevarer
<b>Natrium</b>	Findes som Na <sup>+</sup> i kroppens væskefaser	Muskelkramper	Forhøjet blodtryk	Rigelige mængder i kosten
<b>Klor</b>	Findes som Cl <sup>-</sup> i kroppens væskefaser	Muskelkramper	Forhøjet blodtryk	Rigelige mængder i kosten
<b>Magnesium</b>	Indgår i knoglevæv og som co-faktor i mange enzymer	Hukommelsestab, apati, kramper og hjertearytmi	Kendes ikke	Fuldkornsprodukter, grønne grøntsager, kød og mælk
<b>Mikromineraler</b>				
<b>Jern</b>	Indgår i hæmoglobin og som co-faktor i en række enzymer	Blodmangel	Lever-skader, hjertesvigt	Indmad, kød, fuldkornsprodukter, tørret frugt, skaldyr, grønne grøntsager
<b>Fluor</b>	Indgår i tænder og knoglevæv	Øger risikoen for karies	Knogleskader og plettede tænder	Te, drikkevand, fisk
<b>Zink</b>	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
<b>Kobber</b>	Indgår som co-faktor i en række enzymer	Blodmangel	Lever-skader	Fuldkornsprodukter, indmad, kød, grøntsager, fisk
<b>Mangan</b>	Indgår som co-faktor i en række enzymer	Kendes ikke	Kendes ikke	Vegetabiliske fødevarer
<b>Selen</b>	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
<b>Jod</b>	Indgår i skjoldbruskkirtelhormonet thyroxin	Myxødem med stor skjoldbruskkirtel og stofskifteforstyrrelser, sløvhed	Samme symptomer som ved mangel	Saltvandsfisk, skaldyr, havsalt, mælk og fuldkornsprodukter
<b>Sporstoffer</b>	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.			