

Test vitamine- of mineralentekort

Vitaminen:

Vitamine A (Retinol)

Functies:

- Bevordering van gezonde weefselgroei
- Productie van rode bloedlichaampjes
- Versterkt de celwanden
- bevordert een gezonde spijsvertering
- helpt bij de preventie van seniliteit
- handhaving van gezonde huid, haar, tanden en botten.
- voor een goed gezichtsvermogen
- noodzakelijk voor celgroei, epitheelvorming
- samenstelling van steroïde hormonen

Tekenen van een mogelijk tekort:

0 Zweertjes in de mond

0 Nachtblindheid

0 Acne

0 Vaak verkouden/infecties

0 Droge schilferige huid

0 Roos

0 Diarree

0 Blaasontsteking

0 droge, troebele oogbol

0 Ruwe droge schrale huid

0 Vroegtijdige rimpels

0 Slechte reuk en/ of smaakvermogen

0 Verlies van eetlust

- 0 Slapeloosheid
- 0 Gewichtsverlies
- 0 Depressie
- 0 Lusteloosheid
- 0 Veel slaapzand in de ogen/ dichtgekoekte ogen (licht tekort)
- 0 Problemen met sinusholten, cattare (slijmvliesontsteking) (licht tekort)
- 0 Acne, pukkels puisten (matig tekort)
- 0 Verhoogde infectiegevoeligheid (vooral borstverkoudheid)
- 0 Longontsteking (ernstig tekort)
- 0 Weker worden van tanden en botten (ernstig tekort)
- 0 Gebrekkig tandvlees (ernstig tekort)
- 0 Hoornvlieszweren (ernstig tekort)
- 0 Gal- of nierstenen (ernstig tekort)
- 0 Achterblijvende groei bij kinderen (ernstig tekort)
- 0 Diarree (ernstig tekort)
- 0 Gering weerstandsvermogen en energie/ "als een vaatdoek voelen" (ernstig tekort).
- 0 Steriliteit bij mannen als bij vrouwen
- 0 Versneld verouderingsproces

Vitamine B1 (Thiamine)

Functies: Zeer veel, onder andere:

- het vrijmaken van energie uit voeding.
- Het bevordert normale groei en ontwikkeling
- en is heel belangrijk voor het normaal functioneren van het zenuwstelsel en het hart.

Tekenen van een mogelijk tekort:

- 0 Gevoelige of pijnlijke spieren
- 0 Pijn in of aan de ogen/ rollende oogballen
- 0 Geirriteerdheid
- 0 Verslechterde concentratie
- 0 Stekende /prikkende benen
- 0 Verslechtert geheugen
- 0 Maagpijn

- 0 Constipatie
- 0 Tintelende handen
- 0 Snelle hartslag
- 0 Verlies van eetlust
- 0 Depressie
- 0 Geheugenverlies
- 0 Concentratieproblemen
- 0 veranderingen in de persoonlijkheid
- 0 Versnelde hartslag
- 0 Vermoeidheid

Vitamine B2 (Riboflavine)

Functies:

- Vrijmaken van energie uit voeding
- bouwsteen van co-enzymen bij lichaamsreacties
- sterk houden van collageen in huid en haren

Tekenen van een mogelijk tekort:

- 0 Kloofjes en zweren in de mondhoeken
- 0 Ontstoken tong en lippen
- 0 Ogen overgevoelig voor lichten snel vermoeid
- 0 Jeukende en schilferende huid van neus, scrotum, voorhoofd, oren en hoofdhuid.
- 0 Beven
- 0 Slapeloosheid
- 0 Traag leren
- 0 Jeukende en branderige rode ogen
- 0 Beschadigd hoornvlies
- 0 Vertraagde groei
- 0 Verstoringen in het spijsverteringsstelsel.
- 0 Grauwe staar
- 0 Pijnlijke tong
- 0 Slap of vet haar
- 0 Eczeem/ huidontstekingen

- 0 Gespleten nagels
- 0 Kloofjes in de lippen

Vitamine B3 (Niacine/nicotinamine/nicotinezuur/niacinamide)

Functies:

- Vrijmaken van energie uit de voeding
- Aanmaak van geslachtshormonen
- Cholesterolmetabolisme
- Zenuwstelsel
- Spijsvertering

Tekenen van een mogelijk tekort:

- 0 Spierzwakte
- 0 Algehele vermoeidheid
- 0 Slapeloosheid
- 0 Storingen in het zenuwstelsel
- 0 Gevoelig voor fel licht
- 0 Pijnlijke tong
- 0 Grauwe staar
- 0 Slap of vet haar
- 0 Gespleten nagels
- 0 Kloofjes in de lippen
- 0 Branderige ogen
- 0 Hoofdpijn
- 0 Slechte adem
- 0 Verlies van eetlust
- 0 Rode, gezwollen tong
- 0 Uitslag
- 0 Droge, schilferige huid
- 0 Rimpels
- 0 Ruwe huid
- 0 Misselijkheid en braken
- 0 Prikkelbaarheid
- 0 Duizeligheid

Vitamine B5 (Pantotheenzuur)

Functies:

- betrokken bij vet- en koolhydraatmetabolisme
- omzetting van talloze stoffen in het lichaam
- vorming van een aantal hormonen
- goed functionerend zenuwstelsel
- Hoge dosering goed tegen puistjes en acne

Tekenen van een mogelijk tekort:

- 0 Braken
- 0 Rusteloosheid
- 0 Hoge gevoeligheid voor infecties
- 0 Vermoeidheid
- 0 Spiertrillingen of kramp
- 0 Lusteloosheid
- 0 Verslechterde concentratie
- 0 Branderige voeten/zolen
- 0 Misselijkheid of overgeven
- 0 Tekort aan energie
- 0 Benauwd of gespannen
- 0 Tandknarsen
- 0 Uitgeput na lichte inspanningen

* werkt minder goed door aspirine en tabak

Vitamine B6 (Pyridoxine)

Functies:

- Betrokken bij zenuwprikkeloverdracht
- betrokken bij aminozuurmetabolisme
- synthese van MOV's en rode bloedcellen
- handhaven van het immuunsysteem
- P-5-P (Pyridoxaal-5-fosfaat) is de best opneembare vorm van vitamine B5

Tekenen van en mogelijk tekort:

- 0 Bloedarmoede
- 0 Problemen in de mond
- 0 Slechte coordinatie bij het lopen
- 0 Spiertrekkingen
- 0 Dermatitis
- 0 Roos
- 0 Oedeem
- 0 Slapheid
- 0 Huidklachten
- 0 Verkleuring van de tong
- 0 Nierstenen
- 0 Geestelijke verwarring
- 0 Overactief gedrag
- 0 Prikkelbaarheid
- 0 Slapeloosheid
- 0 Nervositeit
- 0 Overactief gedrag
- 0 Nierstenen
- 0 Het nauwelijks kunnen herinneren van dromen
- 0 Carpaal tunnel syndroom
- 0 Vocht vasthouden
- 0 Constipatie
- 0 Tintelende handen
- 0 Gevoelige pijnlijke sieren
- 0 Bleke huid
- 0 Geirriteerd
- 0 je mentale evenwicht niet kunnen vinden

Vitamine B8 (biotine)

functies:

- Ondersteund huid en haar
- Kan helpen bij afvallen

- Verlicht eczeem en huidontsteking

Tekenen van een mogelijk tekort:

- 0 Eczeem en huidontsteking
- 0 Vroegtijdige Kaalheid of grijzend haar
- 0 Droge huid
- 0 Gevoelige pijnlijke spieren
- 0 Slechte eetlust of misselijkheid

Vitamine B9/10/11 (Foliumzuur)

Functies:

- Helpt bij de opbouw van DNA en enkele aminozuren
- Helpt bij de vorming van rode bloedcellen en Co- enzymen
- ondersteunt de celdeling
- ontwikkeling van het zenuwstelsel van het ongeboren kind
- * Foliumzuur kent de meeste tekorten van alle vitaminen

Tekenen bij mogelijke tekorten:

- 0 Vergeetachtigheid bij ouderen
- 0 Slechte haarconditie
- 0 verhoogd homocysteïnegehalte
- 0 Moeheid
- 0 Slapeloosheid
- 0 Geirriteerdheid
- 0 Alcoholisme
- 0 Hoofdpijn
- 0 Misselijkheid
- 0 Diarree
- 0 Gewichtsverlies
- 0 Zeer gevoelige mond
- 0 Benauwdheid of gespannen
- 0 Constipatie

0 Gevoelige pijnlijke spieren

0 Bleke huid

Vitamine B12 (Cobalamine)

Functies:

- Belangrijk voor de stofwisseling van zenuwcellen
- Voorkomt mentale achteruitgang op latere leeftijd
- Vorming van rode bloedcellen

Tekenen van een mogelijk tekort:

0 Bloedarmoede (met als verschijnselen:)

0 Slapte (vooral in armen en benen)

0 Pijnlijke tong

0 Misselijkheid

0 Verminderde eetlust

0 Gewichtsverlies

0 Bloedend tandvlees

0 Gevoelloosheid en tintelingen in handen en voeten

0 Evenwichtsstoornissen

0 Bleke lippen, tong en tandvlees

0 Geel oogwit en gelige huid

0 Kortademigheid

0 Depressiviteit

0 Verwarring en dementie

0 Hoofdpijn

0 Slecht geheugen

0 Zeer gevoelige mond

0 Benauwd of gespannen

0 Tekort aan energie

Choline (een van de vier lipotrope voedingsstoffen)

Functies:

- Nauw onderdeel van het vitamine B complex
- Betrokken bij vettransport en de vetvertering
- Onmisbaar voor de myeline (zenuwmerg)scheden rond de zenuwen
- goede hersenfunctie

Tekenen van mogelijk tekort:

0 Vette lever

0 Bloedende nieren

0 Hoge bloeddruk

Inositol (tweede lipotrope voedingsstof)

Functies:

- Onderdeel van het B-complex
- Oxidatie van kooldioxide
- Vorming van fosfolipiden
- Vorming van glycogeen uit eiwit of vet

Tekenen van een mogelijk tekort:

0 Constipatie

0 Eczeem

0 Verlies van haar

0 Hoog cholesterolgehalte in het bloed

PABA (para-aminobenzoezuur)

Functies:

- Onderdeel van het B-complex
- Grondstof voor melanine (pigment)
- anti oxidant beschermer voor pigment
- Immuunsysteem

- Vorming van rode bloedcellen
- Stimuleert de darmperistaltiek en spijsvertering

Tekenen van een mogelijk tekort:

- 0 Vermoeidheid
- 0 Geirriteerdheid
- 0 Depressie
- 0 Nervositeit

Vitamine B 15 (Pangaamzuur)

Functies:

- Speelt een rol in de stofwisseling van eiwitten, vooral in de hartspier
- Ontleedt en verbrandt vet
- Wordt gebruikt bij behandeling van hoge cholesterolniveaus

Tekenen van een mogelijk tekort:

- Verminderde zuurstofvoorziening van de cellen
- Stoornissen van het zenuwstelsel

Vitamine C (Ascorbinezuur)

Functies:

- Vorming van collageen
- weefselherstel (littekens)
- Anti-oxidant
- Ondersteunt de witte bloedlichaampjes tegen infecties
- Noodzakelijk voor de huid
- Noodzakelijk voor de opname van ijzer
- Remt vorming van gevaarlijke nitrosaminen die carcinogeen zijn
- Groei en herstel van bloedvaten, cellen, tandvlees, botten en tanden

Tekenen van een mogelijk tekort:

- 0 Scheurbuik
- 0 Slappe spieren
- 0 Gezwollen tandvlees
- 0 Bloedend tandvlees

- 0 Kortademigheid
- 0 Spijsverteringsproblemen
- 0 Snel krijgen van blauwe plekken, kneuzingen, gezwollen pijnlijke gewrichten
- 0 Weinig/geen zin in seks
- 0 Depressiviteit
- 0 Onderhuidse bloedingen
- 0 Slapte
- 0 Vermoeidheid
- 0 Bleekheid
- 0 Langzaam genezende wonden en breuken
- 0 Neusbloeding
- 0 Spataders
- 0 Onvruchtbaarheid

Vitamine D (cholecalciferol)

functies:

- Helpt het lichaam om calcium en fosfor te benutten
- Hierdoor regelt ze de groei, herstel en verharding van botten.
- Pre-hormonale functie (grondstof voor cholesterol)
- Talloze functies die met ons welbevinden en lichaam te maken hebben

Tekenen van een mogelijk tekort:

- 0 Broze botten
- 0 Reuma of artritis
- 0 Rugpijn
- 0 Tandbederf
- 0 Haaruitval
- 0 Overmatig zweten
- 0 Spierkrampen
- 0 Gewrichtspijn/stijve gewrichten
- 0 Tekort aan energie
- 0 (Winter)depressie
- 0 Onvoldoende absorptie van calcium (botontkalking)

- 0 Vasthouden van fosfor in de nieren
- 0 Late ontwikkeling van tanden
- 0 Weke botten (osteomalacie)
- 0 Pijn in de ribben, onderrug, het bekken en de benen

Vitamine E (D-alfa-tocoferol)

Functies:

- Beschermend anti-oxidant, maakt vrije radicalen onschadelijk
- Nodig voor goede werking van het hart en de bloedsomloop
- Nodig voor goede werking van zenuwen, spieren en rode bloedcellen

Tekenen van een mogelijk tekort:

- 0 Weinig/geen zin in seks
- 0 Uitgeput na lichte inspanningen
- 0 Snel blauwe plekken
- 0 Vertraagde wondgenezing
- 0 Spataders
- 0 Verminderde spierspanning
- 0 Onvruchtbaarheid
- 0 Tekort aan energie
- 0 Snel verkouden of griepig
- 0 Snel aften of een koortslip
- 0 Tandvleesontstekingen
- 0 Afbraak van rode bloedcellen
- 0 Slijtage van de spieren
- 0 Abnormale vetafzetting in de spieren
- 0 Bij te vroeg geboren kinderen: prikkelbaarheid, oedeem, bloedarmoede
- 0 Spierzwakte
- 0 Moeilijk kunnen concentreren
- 0 Geen zin in beweging

Vitamine H (biotine)

Functies:

- betrokken bij de stofwisseling van vetten, eiwitten en koolhydraten
- Onderdeel van andere B- vitamines
- Goed voor huid, haren en nagels.
- * Darmbacterien maken dit ook aan. Even onthouden in het geval van anti-biotica

Tekenen van een mogelijk tekort:

- 0 Vermoeidheid
- 0 Neerslachtigheid
- 0 Misselijkheid
- 0 Verlies van eetlust
- 0 Spierpijn
- 0 Verlies van spierreflexen
- 0 Verhoogd cholesterol in het bloed
- 0 Bleke gladde tong
- 0 Bloedarmoede
- 0 Huidafwijkingen
- 0 Grauwe huidskleur
- 0 Verzwakt vetmetabolisme
- 0 Haaruitval
- 0 Huidontstekingen
- 0 Bij baby`s: droge schilferige huid van gezicht en schedel.

Vitamine K (fylloquinon = K1, menaquinon = K2, menadione=K3 synthetische vorm, menachion-7 = MK7)

Functies:

- Nodig voor de bloedstolling
- Invloed in omzetting van glucose in glycogeen
- Deels verantwoordelijk voor het goed functioneren van de lever
- Verantwoordelijk voor een goede botstofwisseling (K2)
- Voor de kwaliteit van de wanden van de bloedvaten (K2)
- Invloed op groei en instandhouding van lichaamscellen (K2)
- MK7 zit in natto

Tekenen van een mogelijk tekort:

- 0 Gebrekkige groei en ontwikkeling bij baby's
- 0 bloedspuwingen en darmbloedingen bij pasgeborenen, bloedingen in navelstreng en voorhuid.
- 0 Onvoldoende bloedstolling, wat kan leiden tot neusbloedingen
- 0 Bloed in de urine
- 0 Maagbloedingen
- 0 Overmatige menstruatie
- 0 Bloedingen in de haarvaten van de huid
- 0 spontaan blauwe plekken krijgen
- 0 Vertraagde bloedstolling

Mineralen:

Borium-Boron (B)

Functies:

- Bouwsteen voor botten, samen met calcium en magnesium
- Nodig bij aanmaak van vitamine D, oestrogeen en andere (groei)hormonen
- Gaat demineralisering en calciumverlies van botten tegen.
- Verbetert geheugen en hersenfuncties.
- Borium wordt ook wel het "vrouwenmineraal" genoemd omdat het botontkalking tegengaat bij vrouwen.

Tekenen van een mogelijk tekort:

- 0 Botontkalking
- 0 Groeiproblemen
- 0 Artritis
- 0 Schimmels
- 0 Bacteriele infecties

Calcium (Ca)

Functies:

- Bouwsteen van botten
- Nodig voor de werking van zenuwen en spieren
- Regelen van de spierspanning
- Vrijmaken van neurotransmitters

- Regelen van de hartslag
- belangrijk voor de bloedstolling

Tekenen van een mogelijk tekort:

- 0 Botontkalking
- 0 Onregelmatige hartslag
- 0 Spierkrampen
- 0 Slapeloosheid
- 0 Nerveus
- 0 Hoge bloeddruk
- 0 Tandbederf
- 0 Migraine
- 0 Hartproblemen

* Melkconsumptie en botontkalking gaan hand in hand. Mogelijke oorzaken hiervoor zijn:

- Verkeerde verhouding tussen calcium, magnesium en fosfor
- de verzadigdheid van het melkvet
- Bijdrage aan het overschot aan eiwit
- Het binden van het maagzuur door melk
- groot gedeelte van calcium is slecht opneembaar

Chloor-chloride (Cl)

Functies:

- Regelt het evenwicht tussen zuren en basen in het bloed
- Het vormt een chemische verbinding met natrium en kalium.
- Stimuleert de leverfunctie
- Speelt een belangrijke rol in de spijsvertering (oa maagzuur)

Tekenen van een mogelijk tekort:

- 0 Verlies van haar en tanden op jonge leeftijd
- 0 Slechte spiersamentrekking
- 0 Verzwakte spijsvertering
- 0 Misselijkheid
- 0 (Voortdurend) braken

0 Verwardheid

0 Slapte

0 Coma

Chroom-chromium-GTF-chroom (Cr)

Functies:

- Noodzakelijk voor de stofwisseling in van koolhydraten
- Noodzakelijk voor de vorming van vetzuren en HDL cholesterol
- Anti-oxidatieve eigenschappen (net als op een auto)
- Invloed op reguleren van de bloedsuikerspiegel (vermindert de pieken en dalen)
- Maakt met cysteine en glycine deel uit van de GTF-glucose tolerantiefactor- die opnieuw het suikermetabolisme effectief laat werken
- stimuleert insuline (maakt de insulinereceptoren gevoeliger, dus gaat insuline intolerantie tegen, en vergroot de effectiviteit van de insuline zelf)

Tekenen van en mogelijk tekort:

0 Prikkelbaarheid

0 Depressiviteit

0 Hypoglycemie

0 Angst

0 Suikerziekte

0 Hoog cholesterolgehalte

0 Overmatig (of koud) zweten

0 Overmatige dorst

0 Slaperig/veel slapen

0 Verslaafd aan zoetheid

0 Koude handen

Fosfor (P)

Functies:

- Nodig voor de energieopbouw van het lichaam
- Bouwsteen van ATP
- onderdeel van de botten

* wie teveel fosfor inneemt, krijgt een mogelijk calciumtekort, omdat calcium een ph buffer is.

Tekenen van een mogelijk tekort:

- 0 Verlies van eetlust
- 0 Verwarring
- 0 Zwakte
- 0 Prikkelbaarheid
- 0 Spraakproblemen
- 0 Minder weerstand tegen infecties
- 0 Bloedarmoede

Fluor-fluoride (F)

Functies:

- Bescherming tegen tanden en kiezen
- Verlaagt de zuurgraad in de mondholte tijdens eten van koolhydraten

Tekenen van een mogelijk tekort:

- 0 Caries
- 0 Tandverval

Jodium (I)

Functies:

- Aanmaak van hormonen
- Werkt ontgiftend bij radioactiviteit
- Voor behoud van een gezonde huid, haar en nagels

Tekenen van een mogelijk tekort:

0 Schildklierproblemen

0 Krop

0 Taai slijmvlies

Kalium - potassium (K)

Functies:

- Is een elektrolyt. Is essentieel betrokken voor het vochtgehalte van het lichaam.
- Spierfuncties
- Zenuwgeleiding
- Hartslag
- Energieproductie
- Stabiliseert de inwendige celstructuur (samen met natrium)

Tekenen van een mogelijk tekort:

0 Braken

0 Duizeligheid

0 Hartkloppingen

0 Spierzwakte

0 Verlammingen

0 Lage bloeddruk

0 Dorst

0 Slaperigheid

0 Verwarring

0 Extreme vermoeidheid

Koper (Cu)

Functies:

- Vorming van bindweefsel en hemoglobine
- Beïnvloedt absorptie en transport van ijzer
- Is een co-enzym bij diverse stofwisselingsprocessen
- Co- enzym van Super Oxide Dismutase
- Enkele koperenzymen zijn nodig voor goede benutting van ijzer

Tekenen van een mogelijk tekort:

- 0 Bloedarmoede
- 0 Oedeem
- 0 Bloedingen
- 0 Problemen met het huidpigment
- 0 Haarproblemen
- 0 Prikkelbaar
- 0 Smaakverlies

Magnesium (Mg)

Functies:

- Belangrijk mineraal. Bij meer dan tweehonderd functies betrokken.
- Botopbouw
- Energieproductie
- Functioneren van spieren en spieren
- Bouwsteen van veel enzymen
- Co- factor voor vitamines B en C.
- Ontspant je spieren, verlaagt je stress en ontspant.

* Als supplement samen innemen met vitamine B6, vitamine C, vitamine D3, calcium, fosfor en proteïne.

Tekenen van een teveel magnesium ten opzichte van calcium:

- 0 Zenuwachtigheid
- 0 Spierkrampen
- 0 Zenuwtics
- 0 Beven
- 0 Rillingen etc.

Tekenen van een mogelijk tekort:

- 0 Onregelmatige hartslag
- 0 Gebrek aan energie
- 0 Osteoporose
- 0 Depressiviteit

- 0 Angst
- 0 Fibromyalgie
- 0 Slecht uithoudingsvermogen bij sporters
- 0 Slapeloosheid
- 0 Migraine
- 0 Hoge bloeddruk
- 0 PMS
- 0 Menstratiepijnen

Mangaan (Mn)

Functies:

- Nodig voor de botopbouw
- Nodig voor de gewrichten
- nodig voor het zenuwstelsel
- Samen met zink en koper vormt het SuperOxideDismutase

Tekenen van een mogelijk tekort:

- 0 Huidontsteking
- 0 Slecht geheugen
- 0 Epilepsie
- 0 Bloedarmoede
- 0 Suikerziekte
- 0 Hartaandoeningen
- 0 Artritis

Molybdeen (Mo)

Functies:

- Betrokken bij de stofwisseling van ijzer
- Betrokken bij aanmaak van urinezuur
- Anti-oxidant
- Nodig voor de omzetting van taurine

Tekenen van een mogelijk tekort:

- 0 Impotentie
- 0 Prikkelbaarheid
- 0 Onregelmatige hartslag

Natrium (Na)

Functies:

- Regelt de zuurgraad en osmotische druk met kalium, fosfor en chloor
- Invloed op de bloeddruk
- Invloed op de spiercontractie
- invloed op zenuwwerking

Tekenen van een mogelijk tekort:

- 0 Zonnesteek of hittebevinging
- 0 Spier- en maagkrampen
- 0 Misselijkheid
- 0 Vermoeidheid
- 0 Geestelijke apathie
- 0 Duizeligheid/licht in het hoofd
- 0 Trekkingen en kramp in de spieren (vooral de benen)
- 0 Verlies van eetlust
- 0 Spierzwakte
- 0 Winderigheid

Selenium - seleen (Se)

Functies:

- Werkzaam als anti-oxidant
- Werkt beschermend tegen veroudering
- Tegenhanger van zware metalen zoals kwik en cadmium
- Onderdeel van Glutathion peroxidase

Tekenen van en mogelijk tekort:

- 0 Verminderde immuniteit
- 0 Verminderde weerstand tegen ziektes
- 0 Verhoogd risico op hart- en vaatziekten
- 0 Verminderde vruchtbaarheid bij mannen
- 0 Ontstaan van ouderdomsvlekken
- 0 Vertraagde groei
- 0 Vroegtijdige veroudering
- 0 Grauwe staar
- 0 Hoge bloeddruk

Silicea - silica - silicium (Si)

Functies:

-

Tekenen van een mogelijk tekort:

- 0 Stijve en pijnlijke gewrichten en spieren
- 0 Osteoporose
- 0 Botbreuken
- 0 Broze nagels
- 0 Arterioclerose

Vanadium (V)

Functies:

- Belangrijk voor een goede balans tussen natrium en kalium
- Het gaat de vorming van cholesterol tegen

Tekenen van een mogelijk tekort:

- 0 Nog niet bekend

Zink (Zn)

Functies:

- Betrokken bij de omzetting van DNA/RNA en testosteron
- Betrokken bij de vitamine A functie
- Betrokken bij het metabolisme van koolhydraten, alcohol en vetzuren
- Co-enzym van Super Oxide Dismutase
- Beschermmer van het immuunsysteem

Tekenen van een mogelijk zinktekort:

- 0 Verlies van smaak en reuk
- 0 Minder dan normale groei bij kinderen
- 0 Kale plekken
- 0 Huiduitslag
- 0 Vele huidaandoeningen
- 0 Ontstoken tong, mond, oogleden en nagelbedden
- 0 Onvruchtbaarheid bij mannen
- 0 Trage genezing van wonden
- 0 Vertraagde rijping van de testikels
- 0 Verkleining van de testikels, en/ of slechter functioneren ervan
- 0 Vergrote lever of milt
- 0 Gebrekkige groei of dwerggroei
- 0 Nagels met witte vlekjes
- 0 Acne of vette huid
- 0 Neiging naar depressie
- 0 Bleke huid
- 0 Bindweefsel striemen

