



Spørg bare os

Vitaminer er livsvigtige for dig. Men hvad er vitaminer, og hvad betyder de for din krop?

- Vitaminer er livsnødvendige organiske stoffer, som indgår i kroppens processer. Du har brug for dem for at leve.
- Ordet 'vitamin' er en sammensætning og sammentrækning af ordene vita (liv) og aminosyre.
- Behovet for vitaminer er forskelligt for hvert enkelt vitamin og varierer fra få mikrogram til flere milligram hver dag.
- Vitaminer opdeles i fedtopløselige og vandopløselige vitaminer. Til de fedtopløselige hører A-, D-, E- og K-vitamin. Til de vandopløselige hører B- og C-vitaminer.
- De fedtopløselige vitaminer optages fra kosten sammen med fedt. De ophobes i fedtvævet i din krop, og der kan opstå en form for forgiftning, hvis du har et overdrevent indtag af fedtopløselige vitaminer.
- De vandopløselige vitaminer findes i kropsvæskerne og udskilles gennem urinen, hvis din krop ikke har behov for dem. Derfor skal du dagligt have tilført nye vandopløselige vitaminer.
- Vitaminer er nødvendige, men ikke harmløse. Et ubalanceret indtag kan give forgiftning og påvirke din vitaminoptagelse. Er der for meget af det ene, kan kroppen komme til at mangle noget andet.

På ditapotek kan du få mere at vide om dit behov for vitaminer.