

Mali vitaminsko-mineralni vodnik



	RDA/*AI moški	RDA/*AI ženske	UL	Najboljši viri	Vloga v telesu
vitamin A (retinol, retinal)	900 µg	700 µg	3000 µg/dan	vitamin A (samo v živalski hrani): jetra, mleko, maslo, siri, ribe, rumenjaki	pomemben za normalen vid, plodnost, razvoj zarodka, rast kosti, imunski sistem (predvsem sluznice dihal in prebavil)
karotenoidi 1 RE = 1 µg retinola = 6 µg betakarotena = 12 µg drugih provitamin A karotenoidov. 1 IE = 0,3 RE				karotenoidi (samo v rastlinski hrani): korenje, buča, melona, marelice, mango, brokoli, špinača, peteršilj, listnata zelena zelenjava (vse rastline, ki vsebujejo klorofil), paradižnik (veliko likopena)	
tiamin (B₁)	1,2 mg	1,1 mg	nd	neoluščena žita in soja v zrnu, pšenični kalčki, kvas, grah, stročnice, oreščki, (svinjina, raca)	kofaktor številnih pomembnih encimov v presnovi ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin (procesi pridobivanja energije iz hrane); pomemben za normalno delovanje živčevja, apetit, umske funkcije, razvoj rdečih krvničk
riboflavin (B₂)	1,3 mg	1,1 mg	nd	nahaja se v večini živil, največ ga pojemo z mlekom, jogurtom in siri, jajci (beljak), pa tudi neoluščenimi žiti in kosmiči, kvasom, temno zeleno zelenjavo, (perutnina, svinjina, drobovina)	koencim v presnovi ogljikovih hidratov in beljakovin, sodeluje pri sintezi maščobnih kislilin, transportu železa, pomemben za zdravo kožo in vid
niacin (nikotinska kislina, nikotinamid, B ₃)	16 mg	14 mg	35 mg/dan	meso in ribe, mleko, kvas, stročnice, neoluščena žita in žitni izdelki, otrobi, oreški, celo kava	del koencimov NAD in NADP, ki sta udeležena v številnih presnovnih reakcijah kot akceptorja vodika (reakcije pridobivanja energije), pomemben za zdravo kožo in živčevje
pantotenska kislina (B₅)	*5 mg	*5 mg	nd	jajca, drobovina, meso, kvas, gobe, perutnina, stročnice, neoluščena žita	del zelo pomembnega koencima A, ki sodeluje pri presnovi maščob, ogljikovih hidratov in nekaterih aminokislilin
piridoksin (piridoksal, piridoksamin, B ₆)	1,3 mg	1,3 mg	100 mg/dan	v večini živil, največ v neoluščenih žitih, drugi viri so oreški, zelena listnata zelenjava, krompir, perutnina, ribe, meso, stročnice	koencim pri presnovi beljakovin in maščob, potreben za tvorbo hemoglobina (rdeče krvničke) in neurotransmiterjev (adrenalin, noradrenalin, serotonin), sinteza sfgangielina (sestavina živčnih ovojnic), sinteza taurina (pomemben za delovanje možganov in vid); sinteza niacina iz triptofana
biotin (vitamin H)	*30 µg	*30 µg	nd	jajčni rumenjaki, cvetača, žito in soja v zrnu, stročnice, perutnina, kvas, drobovina	koencim v metabolizmu aminokislilin, sintezi maščob in glikogena

Praktični nasveti

Veliki odmerki (več kakor 3 mg/dan) vitamina A so v prvem trimesečju nosečnosti lahko škodljivi (teratogeni; spontani splav, napake v razvoju plodu), zato naj nosečnice ne uživajo jeter in dodatkov, ki vsebujejo vitamin A. Neželeni učinki zaradi prevelikih odmerkov niso možni, če uživamo karotenoide s provitaminsko aktivnostjo (iz alfa-, beta- in gama-karotena ter kriptoksantina v celicah črevesne sluznice nastaja vitamin A). Betakaroten ima poleg aktivnosti provitamin A še antioksidativne učinke in krepi imunski sistem. Z zdravo prehrano (4 do 5 porcij sadja in zelenjave na dan) naj bi ga zaužili 6 do 10 mg; pri vnosu nad 30 mg na dan (npr. veliko korenčkovega soka) lahko pride do nenevarnega rumenkastega obarvanja kože (vendar ne tudi beločnic kakor pri zlatenici).

Dodatki: vitamin A predvsem v multivitaminskih kombinacijah za krepitev odpornosti (paziti na UL — možnost predoziranja predvsem z ameriški izdelki, ki pogosto vsebujejo “mega” odmerke); karotenoidi (predvsem betakaroten) v antioksidativnih kombinacijah pomaga zmanjšati preobčutljivostne reakcije kože na sončno svetlobo; likopen v izdelkih za zdravje prostate; zeaksantin in lutein v dodatkih za zdravje oči (poleg vitamina C in E zavirata razvoj makularne degeneracije).

Tiamin je zelo občutljiv na vročino (termolabilen — izgube pri kuhanju!) in v telesu skoraj nima zaloga (hiter razvoj pomanjkanja).

Dodatki: tiamin skupaj z drugimi B-vitamine dodajamo za zdravje las, lasišča, kože in nohtov, pa tudi ob težavah s perifernimi živci (išias, polinevropatije). Z dodatki B-vitaminov skušamo omiliti tudi boleče posledice prebolelega pasavca (herpes zoster). Zelo visoki odmerki (100 mg na dan) so se izkazali kot pomoč pri bolečih menstrualnih krčih (dismenoreja). Presežek tiamina se izloča v urin (škodljivih učinkov prevelikega odmerjanja ni).

Riboflavin je občutljiv na UV-svetlobo (če mleko pustimo za 4 ure na soncu, izgubi celo 70 % riboflavina); večje tveganje za premajhen vnos riboflavina imajo tisti, ki ne uživajo mleka in mlečnih izdelkov, in tisti, ki uživajo prevelike količine alkohola.

Dodatki: skupaj z drugimi B-vitamine za zdravje las, lasišča, kože in nohtov; včasih se slabokrvnost (mikrocitna anemija) hitreje popravi, če ob železu nadomeščamo tudi riboflavin; riboflavin je pomemben za delovanje vitamina B₆ in folne kisline (smiselno dodajanje vseh vitaminov skupine B skupaj). Ker je kakor drugi vitamini skupine B topen v vodi, se morebitni presežni vnos izloča iz telesa z urinom brez škodljivih učinkov.

Najobstojnejši med vitamini B (čeprav prenese višje temperature, pa pri kuhanju zaradi vodotopnosti vseeno prehaja v vodo); v telesu lahko nastaja iz esencialne aminokislina triptofan (mleko, jajca), pri tem sodeluje vitamin B₆.

Dodatki: skupaj z drugimi B-vitamine za zdravje las, lasišča, kože in nohtov; veliki odmerki (več kakor 100 mg/dan) odlično znižujejo krvni holesterol in trigliceridemijo po obroku, vendar pogosto povzročajo navale rdečice s skelenjem in slabostjo (zaradi nekaj primerov težav z jetri so poskuse, da bi niacin postal novo zdravilo za uravnavanje krvnih maščob, opustili).

Beseda “panthoten” izvira iz grščine in pomeni “vsepovsod” - pantotenska kislina je v hrani široko zastopana, ni je le v rafinirani hrani (bela moka, industrijski izdelki); pomanjkanje je izjemno redko (pri podhranjenih ujetnikih v 2. svetovni vojni so z velikimi odmerki kalcijevega pantotenata pomagali zoper “sindrom pekočih stopal”).

Dodatki: navadno le v multivitaminskih kombinacijah in skupaj z drugimi vitamini skupine B.

V nasprotju z večino vitaminov B obstajajo v telesu zaloge piridoksina (50–150 mg v različnih tkivih — jetra, ledvice, mišice, vranica) in so možni tudi neželeni pojavi prevelikega odmerjanja (več kakor 200 mg/dan lahko povzroči težave pri hoji, gluhost rok in stopal, periferno nevropatijo).

Dodatki: 50 do 100 mg na dan pomaga pri predmenstrualnem sindromu; pogosto se dodaja zoper slabost v nosečnosti, pri sindromu karpalnega kanala — utesnitveni nevropatiji živcev ob prehodu iz roke v dlan — in drugih nevropatijah, še posebno pri alkoholikih; dodatki so pomembni pri ženskah, ki uživajo kontracepcijske tablete.

Biotina potrebujemo zelo malo — ker ga vsebuje veliko različnih živil in vnos s hrano dopolnjuje tudi bakterijska sinteza v črevesju, je pomanjkanje zelo redko (pogostejše le ob uživanju surovih jajc, ki vsebujejo avidin — protein, ki veže biotin in mu preprečuje absorpcijo).

Dodatki: skupaj z drugimi B-vitamine za zdravje las in kože, predvsem pa nohtov (za okrepitev krhkih nohtov) in lasišča (preprečuje prhljaj).

Izdelki Fidimed

Vitamin A vsebujejo: A-Ž retard, tonik *Floradix Epresat Energetikum*, tonik *Floradix Kindervital*

Betakaroten vsebujejo: *CentraMed*, *CentraMed Mami*, *FidiProtekt*

A-Ž retard, *CentraMed*, *CentraMed Mami*, *Diabetiker*, *FidiVal retard*, *FidiVit B retard*, *Floradix Epresat Energetikum*, *Floradix Floravital*, *Floradix Kindervital*, tablete *Floradix*

A-Ž retard, *CentraMed*, *CentraMed Mami*, *Diabetiker*, *FidiVal retard*, *FidiVit B retard*, *Floradix Epresat Energetikum*, *Floradix Floravital*, *Floradix Kindervital*, tablete *Floradix*

A-Ž retard, *CentraMed*, *CentraMed Mami*, *Diabetiker*, *FidiVal retard*, *FidiVit B retard*, *Floradix Epresat Energetikum*, *Floradix Kindervital*, tablete *Floradix*

A-Ž retard, *CentraMed*, *CentraMed Mami*, *Diabetiker*, *FidiVal retard*, *FidiVit B retard*, *Lososovo olje plus z artičoko*

A-Ž retard, *CentraMed*, *CentraMed Mami*, *Diabetiker*, *FidiVal retard*, *FidiVit B retard*, *Floradix Epresat Energetikum*, *Floradix Floravital*, *Floradix Kindervital*, *Floradix tablete*, *Lososovo olje plus z artičoko*, *VegaSlim*

A-Ž retard, *CentraMed*, *CentraMed Mami*, *Diabetiker*, *FidiBiotion 300*, *FidiVal retard*, *FidiVit B retard*

	RDA/*AI moški	RDA/*AI ženske	UL	Najboljši viri	Vloga v telesu
folat (folna kislina, B ₉ , B ₁₁)	400 µg	400 µg	1000 µg/dan	špinača, brokoli, ohrovt in druga listnata zelena zelenjava, stročnice, semena, neoluščena žita, meso, ribe, jajca, citrusi, malo celo v čaju in pivu	del koencimov tetrahidrofolata in dihidrofolata, ki sodelujeta v sintezi DNK; pomembna za nastajanje rdečih krvničk, zanositev in pravičen razvoj zarodka (preprečuje napačno zapiranje živčne cevi — t. i. spina bifida)
vitamin B₁₂ (cianokobalamin)	2,4 µg	2,4 µg	nd	le v hrani živalskega izvora — meso, perutnina, morski sadeži, jajca, mleko in mlečni izdelki	koencim v sintezi nukleinskih kislin (nastajanje novih celic), sinteza mielina (ovojnica živčnih vlaken), nastajanje rdečih krvničk, aktivacija folata
vitamin C (askorbinska kislina)	90	75	2000 mg/dan	sadje (ribez, borovnice, kivi, melona, pomaranče, jagode, grenivka, ananas), zelenjava (peteršilj, brokoli, brstični ohrovt, cvetača, paradižnik, zelje, paprika, špinača), krompir	najpomembnejši vodotopni antioksidant, regenerira tudi antioksidativni vitamin E; sinteza kolagena (glavne beljakovine v kitah, mišicah, kosteh, koži in arterijski steni), pomemben za celjenje ran in krepitev imunskega sistema; sinteza hormonov in živčnih prenašalcev, sodeluje pri absorpciji železa (izboljša vsrkavanje nehemskega železa v krvi); zmanjšuje tvorbo kancerogenov v želodcu (nitrozamini)
vitamin D (kalciferol) D₃ (holekalciferol) D₂ (ergokalciferol) 1IE = 25 µg vit. D ₂ ali D ₃	*5 µg	*5 µg	50 µg/dan	živalski viri vsebujejo holekalciferol, rastlinski pa ergokalciferol; vitamin D ₃ sintetiziramo tudi v koži pod vplivom sončne svetlobe (UV—žarkov); obogateno mleko in mlečni izdelki, ribe in ribje olje (iz jeter), jajčni rumenjaki, obogatena margarina	olajša absorpcijo kalcija in fosfata ter vzdrževanje plazemske koncentracije, ohranja optimalno mineralizacijo kostnine (pri pomanjkanju rahitis oz. osteomalacija)
vitamin E (skupno ime za osem molekul — 4 tokoferoli in 4 tokotrienoli)	15 mg	15 mg	1000 mg/dan	hladno iztisnjena rastlinska olja — olje pšeničnih kalčkov, olivno in sojino olje, oreški, obogatena margarina, neoluščena žita, otrobi, stročnice, špinača, marelice	nepogrešljiv sestavni del celičnih membran, kjer deluje kot zelo močan antioksidant (ena sama molekula vitamina E pred oksidacijo varuje tisoč membranskih fosfolipidov — preprečuje lipidno peroksidacijo), skupaj s Q ₁₀ zavira začetek ateroskleroze (vstop oksidirane LDL-holesterola v žilno steno); pomemben za razvoj in delovanje živčevja; pomanjkanje pri živalih vodi v neplodnost

Praktični nasveti

Soodvisno deluje z vitaminom B₁₂ (se medsebojno aktivirata), za biološko razpoložljivost folata sta pomembna tudi vitamin C in niacin; folat (sintetsko obliko tega vitamina imenujemo folna kislina) je zelo občutljiv vitamin — veliko ga izgublamo pri kuhanju, pečenju in shranjevanju živil, njegova presnova je zelo ranljiva tudi ob uživanju različnih zdravil (aspirin, kontracepcijske tablete, nekateri antibiotiki) in toksinov (alkohol, kajenje).

Dodatki: vsem ženskam v rodni dobi, še posebno tistim, ki načrtujejo nosečnost, svetujemo ob zdravi prehrani tudi dodatke folne kisline (400 µg/dan) — predvsem zgodaj v nosečnosti pomembno preprečujejo napake v razvoju plodu; ob železu je v boljših dodatkih zoper slabokrvnost tudi folna kislina skupaj z vitaminom B₁₂ (pomembna za razvoj rdečih krvničk in preprečevanje megaloblastne anemije).

Največji med vsemi vitamini; za njegovo absorpcijo je potreben intrinzični faktor (poseben glikoprotein, ki ga izločajo želodčne celice); predvsem v jetrih zaloge (1 do 5 mg), ki zadoščajo za več let.

Dodatki: glede pomanjkanja so ogroženi predvsem veganci (ljudje, ki ne uživajo nobene hrane živalskega izvora) in starejši z atrofijo želodčne sluznice (pomanjkanje prenašalca — intrinzičnega faktorja). Lahko se pojavi posebna oblika slabokrvnosti (perniciозна anemija) in nevrološke motnje. Skupaj z vitaminoma B₁ in B₆ ga ljudje pogosto jemljejo za izboljšanje težav s perifernim živčevjem (bolečine, mravljinčenje, nemirne noge, herpes zoster), skupaj s folno kislino in železom pa zoper slabokrvnost. Na dodajanje vitamina B₁₂ naj mislijo predvsem starejši (pogosto pomanjkanje po 65. letu) in vegetarijanci — še posebno ženske v času nosečnosti in dojenja.

Zanimivo je, da je askorbinska kislina pravi vitamin le za ljudi in druge primat, morske prašičke in ribe, velika večina živali in tudi rastlin ga lahko sintetizira sama (iz glukoze ali galaktoze). Je zelo neobstoje (izgublja se pri shranjevanju in kuhanju). Več vitamina C potrebujemo v času akutnih in kroničnih vnetij ter stresnih stanjih, pa tudi, če kadimo.

Dodatki: vitamin C se sam ali v multivitaminskih kombinacijah uporablja predvsem za krepitev splošne odpornosti (v večjih odmerkih — 1 g na dan — je v nekaterih raziskavah zaužit takoj ob prvih znakih prehlada skrajšal trajanje in intenzivnost prehladnih simptomov). V antioksidativnih kombinacijah skupaj z vitaminom E, selenom, karotenoidi in koencimom Q₁₀ izboljšuje obrambo celic pred poškodbami s prostimi radikali — sinergistično delovanje antioksidantov — ohranjanje — aktivirajo drug drugega). Skupaj s karotenoidi (lutein in zeaksantin) je pomemben za dober vid v starosti (zavira zamotnitev očesne leče, t. i. sivo mreno — katarakto). Zaužit skupaj z železom, izboljšuje njegovo vsrkavanje v krvi (zdravljenje slabokrvnosti). Presežki vitamina C se izločajo z urinom in ne povzročajo neželenih učinkov (v odmerkih nad 1 g na dan pri nekaterih lahko pride do slabosti in driske). Zaradi izločanja prek ledvic naj bolniki na dializi oz. s hujšo okvaro delovanja ledvic ne zaužijejo več kakor 200 mg

Ker nastaja v enem organu (koža) in se po krvi prenaša do drugih, na katere deluje (kosti, črevo, ledvica), bi lahko rekli, da je hormon. Ker pogosto zaradi nezadostnega nastajanja vitamina D₃ v koži potrebujemo tudi vnos s hrano, pa je tudi vitamin. V telesu se mora bodisi po zaužitju s hrano bodisi po nastanku v koži še pretvoriti v aktivno obliko (najprej v jetrih, nato še v ledvicah v kalcitriol — možna renalna osteomalacija pri kronični odpovedi ledvic).

Dodatki: poleg kalcija je vitamin D osnova preprečevanja in zdravljenja osteoporoze. Dodatki vitamina D so pomembnejši za vse, ki ne uživajo hrane živalskega izvora (veganci) in tiste, ki se malo gibljejo na soncu. Pomemben je še posebno za starejše (manjša tvorba vitamina D v koži). Zanimivo je, da z dodatki vitamina D ne vplivamo samo na čvrstost kosti (mineralizacija kostnine), temveč se izboljša tudi stabilnost (manj padcev) in je manjše tveganje za zlome kosti.

Pod skupnim imenom se skriva 8 molekul — alfa-, beta-, gama- in delta—tokoferoli ter tokotrienoli, ki so v hrani v različnih mešanica. Najbolj potenten in v človeškem organizmu najbolj razširjen je alfa—tokoferol. Naravni vitamin E ima za dobro tretjino večjo biološko aktivnost od sintetskega. Velikokrat je dodan oljnim izdelkom za preprečevanje oksidacije ("žarkosti").

Dodatki: v antioksidativnih kombinacijah za zaviranje začetnih procesov ateroskleroze, pri starejših pomaga krepitev imunski sistem. Že 50 mg na dan verjetno zavira nastanek raka na prostati. Zanimivo je, da vitamin E kljub splošnemu pravilu o možni toksičnosti prevelikih odmerkov v maščobah topnih vitaminov ni škodljiv niti pri 50-kratnem priporočenem dnevnem vnosu (verjetno se presežek preko žolča in blata lahko izloča iz telesa).

Izdelki Fidimed

A-Ž retard, CentraMed, *CentraMed Mami*, Diabetiker, FidiVal retard, FidiVit B retard, *tablete Floradix*

A-Ž retard, CentraMed, CentraMed Mami, *Diabetiker*, FidiVal retard, FidiVit B retard, Floradix Floravital, Floradix Kindervital, *tablete Floradix*

A-Ž retard, Brusnica, CentraMed, CentraMed Mami, *Cerola C + cink*, Cerolette, Diabetiker, Fidi koencim 10, FidiMag 300, *FidiProtekt*, Floradix Epresat Energetikum, Floradix Floravital, Floradix Kindervital, *tablete Floradix*, Menosoy

A-Ž retard, CentraMed, CentraMed Mami, *FidiCaD3*, *FidiOsan*, Floradix Epresat Energetikum, Floradix Kindervital, Floradix Kalcij, Magnezij in Cink

A-Ž retard, CentraMed, CentraMed Mami, DermaMed, Diabetiker, *FidiAlin plus*, *Fidi koencim 10*, FidiMan kompleks, *FidiProtekt*, Floradix Epresat Energetikum, Floradix Kindervital, KopriMed, Lososovo olje omega-3, Menosoy, RibaMed 1000

	RDA/*AI moški	RDA/*AI ženske	UL	Najboljši viri	Vloga v telesu
vitamin K (filokinon, menakinon)	*120 µg	*90 µg	nd	vitamin K ₁ (filokinon) je v zeleni listnati zelenjavi (špinača, solata, brokoli, ohrovt, endivija, peteršilj, zelje), malo ga je tudi v jabolkih, oljih, vitamin K ₂ (menakinon) pa sintetizirajo črevesne bakterije (tudi pri človeku)	esencialni del koagulacijskih faktorjev (pomemben za normalno strjevanje krvi), sodeluje pri sintezi osteokalcina (glavna beljakovina kosti)
cink (Zn)	11 mg	8 mg	40 mg/dan	morski sadeži, meso, jetra, perutnina, sir, oreški, stročnice, žito v zrnju	sestavina številnih encimov, potreben za sintezo proteinov in nukleinskih kislin, pomembno sodeluje pri sintezi in delovanju insulina, za delovanje imunskega sistema, okus in vonj; stabilizira membrane in deluje kot antioksidant
kalcij (Ca)	*1000 mg	*1000 mg	2500 mg/dan	mleko, jogurt, sir, sojini izdelki, stročnice, brokoli, špinača, zelje, ribe, oreški, suho sadje (marelice, fige)	mineralizacija kosti in zob, uravnavanje krvnega tlaka, sodeluje tudi pri mišični kontrakciji in relaksaciji, kot kofaktor sodeluje pri strjevanju krvi
krom (Cr)	*35 µg	*25 µg	nd	neoluščena žita, kvas, slive, beluši, svinjina, oreški, gobe, siri, sveže sadje in zelenjava	krepi delovanje insulina v presnovi ogljikovih hidratov in maščob
magnezij (Mg)	400 mg	310 mg	350 mg/dan (samo iz dodatkov)	neoluščena žita, soja v zrnju, oreški, stročnice, brokoli, morski sadeži, čokolada, nekatere mineralne vode	pomemben ion znotrajcelične tekočine, podobno kakor kalcij osnovna sestavina kosti in zob, sodeluje pri prenosu živčnih impulzov, nastajanju celične energije in sintezi beljakovin
selen (Se)	55 µg	55 µg	400 µg/dan	ribe in morski sadeži, meso, mleko in mlečni izdelki, neoluščena žita	kot del znotrajceličnih encimov varuje celice pred prostimi radikali (antioksidativno delovanje), ščiti celice pred peroksidacijo in prostimi radikali, sodeluje pri sintezi ščitničnih hormonov
železo (Fe)	8 mg	8 mg	45 mg/dan	hemsko železo (se boljše absorbira) v rdečem mesu, školjkah, ribah, jajcih, nehemsko železo pa v rastlinski hrani (stročnice, tofu, neoluščena žita, suho sadje)	pomembna sestavina hemoglobina v rdečih krvničkah (potreben za prenašanje kisika po krvi), del številnih encimov

Praktični nasveti

Nastajanje vitamina K je moteno ob dolgotrajni antibiotični terapiji in terapiji z zdravili zoper strjevanje krvi (varfarin); kot dodatek je vitamin K večinoma le del multivitaminskih izdelkov, ki pa jih ne smemo uživati, kadar jemljemo zdravila zoper strjevanje krvi (zmanjšujejo učinek zdravljenja).

Potrebe po cinku so večje predvsem v dobi rasti, med nosečnostjo in dojenjem. Dodatke cinka uporabljamo v multivitaminskih in antioksidativnih kombinacijah predvsem za krepitev imunskega sistema (izboljšanje odpornosti); zaradi zvečanih potreb med nosečnostjo je cink sestavina t. i. prenatalnih kombinacij (vitaminsko-mineralnih dodatkov za nosečnice). Pri moških je cink pomemben izloček žleze prostate (izloča se s semensko tekočino), zato ga pogosto dodajamo v kombinacije za zdravje prostate.

Potrebe po kalciju so zvečane predvsem v obdobju intenzivne rasti (med 10. in 20. letom izgradimo kar polovico svoje odrasle kostne mase — pomembna določila za trdnost kosti v starosti) in med nosečnostjo. **Dodatki:** na dodajanje kalcija je dobro pomisliti pri vseh, ki ne uživajo mleka in mlečnih izdelkov, pri ženskah med nosečnostjo in v klimakteriju (ob zmanjševanju izločanja ženskih spolnih hormonov — estrogenov se pospeši razgradnja kostnine in zveča tveganje za osteoporozo), pri vseh, ki so bolj ogroženi za razvoj osteoporoze ali se že zdravijo zaradi te bolezni, ki vodi v zlome; v nekaterih raziskavah je dodajanje kalcija (1200 mg) zmanjšalo težave s predmenstrualnim sindromom.

Čeprav je krom sestavina večine vitaminsko-mineralnih dodatkov, z večjimi odmerki kroma skušamo doseči predvsem izboljšano delovanje inzulina pri ljudeh z moteno toleranco na glukozo oz. sladkornih bolnikih.

Z dodajanjem magnezija lahko vplivamo na uravnavanje srčnega ritma, krepitev kostnine, preprečevanje mišičnih krčev (telesni napori, športniki, nosečnice) in glavobolov (tudi tistih ob prekomernem uživanju alkohola — z zvečanim odvajanjem urina ob pitju alkohola se iz telesa odplavlja tudi magnezij); več magnezija potrebujejo sladkorni bolniki; večji odmerki magnezijevih soli lahko delujejo odvajalno (pospešijo izločanje blata).

Selen dodajamo predvsem kot del antioksidativnih kombinacij in multivitaminskih preparatov; več raziskav je pokazalo, da selen varuje pred razvojem nekaterih rakastih bolezni (prebavila, prostata, pljuča); pomaga ohranjati zdravje prostate; pri dolgotrajnejšem prevelikem vnosu (nad 400 µg/dan) so možni toksični učinki (spremembe nohtov, suhost kože, izpadanje las).

Pomanjkanje železa se pokaže z utrujenostjo, slabšo zmogljivostjo, pri otrocih s slabšo učljivostjo, še preden se razvije odkrita slabokrvnost (mikrocitna anemija); več železa potrebujejo predvsem otroci, deklice in ženske z močnejšimi menstrualnimi krvavitvami ter vsi, ki so nagnjeni k slabokrvnosti. Železo zaradi izrazito zvečanih potreb dodajamo tudi nosečnicam. Železovi dodatki lahko povzročajo težo v želodcu, slabost in zaprtje (manj težav je z železovimi dodatki v t. i. obliki fero (2⁺), ki se bolje vsrkavajo v krvi). Ob uživanju železa je dobro dodajati tudi vitamin C (izboljšuje absorpcijo). Če želimo zares dopolniti zaloge železa oz. zdraviti slabokrvnost, moramo izbrati dober železov dodatek, ki je temu namenjen (v multivitaminskih kombinacijah je železa navadno premalo; zaradi številnih drugih mikroelementov, zaužitih hkrati, se tudi slabo absorbira). Železa zaradi zelo ovirane absorpcije nikoli ne uživamo hkrati s kalcijem (mleko, jogurt, sir ...).

Izdelki Fidimed

A-Ž retard

A-Ž retard, CentraMed, *CentraMed Mami, Cerola C + cink, Diabetiker, FidiMan kompleks, FidiProtekt, FidiVal retard, Floradix Klacij, Magnezij in Cink*

A-Ž retard, CentraMed, *FidiCaD3, FidiCalcium 600, FidiOsan, Floradix Kindervital, Floradix Kalcij, Magnezij in Cink, Menosoy*

A-Ž retard, CentraMed, *Diabetiker*

A-Ž retard, CentraMed, *CentraMed Mami, Diabetiker, FidiMag 300, FidiOsan, Floradix Kalcij, Magnezij in Cink, Menosoy*

A-Ž retard, CentraMed, *CentraMed Mami, Diabetiker, Fidi koencim 10, Fidi Man kompleks, FidiProtekt, Lososovo olje omega-3*

A-Ž retard, CentraMed, *CentraMed Mami, FidiVal retard, Floradix Floravital, tablete Floradix*