

Wapń

Objawy niedoboru:

drętwienie palców u rąk, konwulsje, arytmia (nieregularny rytm serca), osteoporoza, złamania kości



Selen

Objawy niedoboru:

nowotwór lub historia chorób nowotworowych w rodzinie, kardiomiopatia (choroby mięśnia sercowego)



Jod

Objawy niedoboru:

wole tarczycy, niedoczynność tarczycy



Chrom

Objawy niedoboru:

katarakta (zaćma), łaknienie cukru, wahania poziomu glukozy we krwi, niski poziom glukozy we krwi



Magnez

Objawy niedoboru:

miękką, łamliwą płytką paznokcia, nadpobudliwość u dzieci, skurcze mięśni nóg, PMS - zespół napięcia przedmiesiączkowego, osłabienie zmysłów, uporczywa biegunka, drżenie rąk, nadciśnienie tętnicze, dysfagia (trudności z przełykaniem), nadwrażliwość na światło, osteoporoza, nadciśnienie tętnicze w czasie ciąży



Cynk

Objawy niedoboru:

rozstępy, nadpobudliwość u dzieci, słabe gojenie się ran, częste przeziębienia, niepłodność i poronienia, zaburzenia węchu i smaku, słaby wzrok lub kurza ślepotą, uporczywe infekcje



Żelazo

Objawy niedoboru:

blady język, wypadanie włosów



Szpital Uniwersytecki nr 2
im dr. Jana Biziela
ul. Ujejskiego 75, 85-168 Bydgoszcz

Kilka punktów do przemyśleń w wolnej chwili.

- Czy jadasz śniadania przed pracą?
- Czy zabierasz drugie śniadanie do pracy?
- Czy Twoje posiłki są regularne?
- Czy pijesz odpowiednią ilość wody?
- Czy spożywasz odpowiednią ilość warzyw i owoców?
- Czy jadasz produkty mleczne (jeśli tolerujesz) ?
- Czy objadasz się wieczorami?
- Czy dojadasz słodkości?
- Czy jadasz posiłki nie kontrolując tego podczas oglądania telewizji lub przed komputerem?
- Czy odwiedzasz Fast-food'y?
- Czy nadużywasz używek (kawa, alkohol, papierosy)?

Warto poświęcić chwilę, aby pomyśleć i przeanalizować swój jadłospis.

Może to właśnie nieprawidłowe żywienie odpowiedzialne jest za Twoje dolegliwości? Może nieodpowiednia dieta sprawia, że czujesz się przemęczony i bez energii? Kolejna dieta 'cud' nie daje rezultatu?

Objawy niedoboru witamin i minerałów

Witamina A

Objawy niedoboru:

wysypka odropodobna, problemy ze wzrokiem lub "kurza ślepota", suchość oczu (zespół suchego oka)



Witamina B1 (tiamina)

Objawy niedoboru:

osłabienie zmysłów, drżenie rąk



Witamina B2 (ryboflawina)

Objawy niedoboru:

rany na języku lub ustach, popękana lub łuszcząca się skóra warg, przetłuszczająca się, zaczerwieniona i "łuskowata" skóra twarzy i bocznych części nosa



Witamina B3 (niacyna)

Objawy niedoboru:

rany na języku, ból języka



Witamina B6 (fosforan pirydoksalu)

Objawy niedoboru:

zapominanie marzeń sennych, dysplazja (zmiany przedrakowe) szyjki macicy, zespół cieśni nadgarstka



Witamina B7 (biotyna)

Objawy niedoboru:

wypadanie włosów



Witamina B9 (kwas foliowy)

Objawy niedoboru:

ból języka lub rany na języku (o gładkiej fakturze), choroba dziąseł, dysplazja szyjki macicy (zmiany przedrakowe)



Witamina B12

Objawy niedoboru:

przedwcześnie siwiejące włosy (oznaka anemii złośliwej, niedokrwistości Addisona-Biermera), osłabienie zmysłów, obwodowa



neuropatia cukrzycowa (często drętwienie dłoni i stóp lub mrowienie w dłoniach i stopach)

Witamina E (tokoferol)

Objawy niedoboru:

neuropatia obwodowa, ataksja (brak koordynacji ruchowej, tzw. niezborność ruchów), osłabiony układ odpornościowy, retinopatia (poważne uszkodzenie siatkówki oka)



Witamina C

Objawy niedoboru:

samoistne krwotoki, sucha łuszcząca się skóra, krwawienie i choroby dziąseł, częste przeziębienia, uporczywe infekcje



Witamina D

Objawy niedoboru:

krzywica, bóle kostne, słabość mięśni, choroby układu krążenia, nowotwory, astma

