

## BIOTILGJENGELIGHET

Vitaminer & mineraler	Absorpsjon	Hemmes av	Fremmes av	OBS!
A			mye fett i kosten, vitamin C og E	
D	50 %	For mye klær eller bruk av solfaktor 8 eller høyere ved soling	mye fett i kosten, vitamin A, C og E	
E	20% - 80%		mye fett i kosten	
K	40% - 80%	legemiddelet Warfarin, antibiotika	mye fett i kosten	
B1		antibiotika, alkohol, mangel på natrium	andre B-vitaminer, magnesium og mangan	
B2	15% - 70%	antibiotika, faste, kopper, jern, mangan, sink, mangel på natrium	andre B-vitaminer	animalske kilder absorberes bedre enn vegetabiliske
B3		antibiotika, mangel på natrium	andre B-vitamin og krom	
B5	40% - 60%	antibiotika, mangel på natrium	andre B-vitaminer	
B6	70% - 80%	antibiotika	andre B-vitaminer, sink, selen og magnesium	
B9 (folat)	ca 50%	antibiotika, mangel på B12, natrium & sink	andre B-vitaminer og sink	For mye folat kan skjule B12-mangel
B12	opp til 50%	antibiotika, kaffe, alkohol	andre B-vitaminer (spesielt folat), kalsium	
C	60% - 80%			

<b>Vitaminer &amp; mineraler</b>	<b>Absorpsjon</b>	<b>Hemmes av</b>	<b>Fremmes av</b>	<b>OBS!</b>
<b>ikke-hemjern (jern fra vegetabiliske kilder)</b>	1-20%	fyttat (kli, frø & nøtter), garvestoffer (kaffe, te, vin) kalsium (melk), oksalsyre (rå spinat), soyaprotein (tofu), polyfenoler i belgfrukter som bønner & linser), egg	Vitamin C og hemjern	
<b>hemjern (jern fra animalske kilder)</b>	15% - 40%			
<b>jod</b>	opp til 95%		selen og jern	
<b>kalsium</b>	10% - 30%	Fytinsyre (hvete, korn, bønner) og oksalsyre (rå spinat), fiber, natrium,	vitamin D, magnesim	stort inntak av kalsium kan hemme opptaket av jern
<b>magnesium</b>	30% - 65%	sink og fiber	vitamin D og vitamin B6	
<b>sink</b>	12% - 59%	fyttinsyre	animalsk protein	
<b>kopper</b>	30% - 50%	sink, kvikksølv og kadmium		Kopper er et tungmetall og skal ikke overdoseres
<b>selen</b>	60% - 90%	fyttater	vitamin C, A & E	
<b>kalium</b>	> 90%			
<b>natrium</b>	95 %			
<b>fosfor</b>	50% - 70%	kalsium, magnesium,	vitamin D	