

Nedostatečnost minerálů a stopových prvků při onemocnění mentální anorexií a mentální bulimií

Minerální prvek	Nejlepší potravinový zdroj	Význam pro zdraví	Potřebná denní dávka		Příznaky nedostatku
			Muži	Ženy	
MAKROPRVKY					
Sodík (A i B)	Stolní sůl (chlorid sodný), ančovičky v konzervě, masné polotovary a kvasnicový výtažek	Spolupůsobí s draslíkem při regulaci rovnováhy tekutin, je nezbytná pro svalovou a nervovou činnost	1600 mg	1600 mg	Nízký krevní tlak, dehydratace, svalové křeče
Draslík (A i B)	Avokádo, čerstvé a sušené ovoce, semena, ořechy, banány, citrusové plody, brambory a luštěniny	Spolu se sodíkem udržuje rovnováhu tekutin a elektrolytů a zdravý krevní tlak. Vliv na srdeční rytmus, nezbytný pro přenos všech nerv. vzruchů	3500 mg	3500 mg	Apatie, slabost, pomatenost a extrémní žízeň, srdeční arytmie a jiné srdeční obtíže, dýchací obtíže
Fosfor (A)	Ve všech rostlinných a živočišných bílkovinách, tmavém mase a drůbeži, rybách a plodech moře, ořeších, semenech a celozrnných obilninách	Účastní se tvorby zdravých kostí a zubů, pomáhá je udržovat zdravé. Nezbytný pro uvolnění energie v buňkách a pro vstřebávání ost. živin	550 mg	550 mg	
Hořčík (A i B)	Celozrnné obilniny, pšeničné klíčky, luštěniny, ořechy, sezamová semínka, sušené fíky, zelená listová zelenina	Důležitá složka kostí a zubů, účastní se přenosu nervových vzruchů, důležitý pro svalové stahy	300 mg	270 mg	Apatie, slabost, křeče a svalový třes (tetanie), které vedou až ke křečovému záchvatu
Chloridy (A)	Stolní sůl (chlorid sodný) a potraviny, v nichž je obsažena	Chloridový aniont se podílí na udržování rovnováhy tekutin a elektrolytů v těle. Nezbytný pro tvorbu žaludeční kyseliny	2500 mg	2500 mg	
MIKROPRVKY (STOPOVÉ PRVKY)					
Železo (A)	Vnitřnosti, libové maso, sardinky, vaječný žloutek, tmavozelená listová zelenina, obilniny obohacené železem	Nezbytná složka hemoglobinu a mnoha enzymů účastnících se energetického metabolismu	8,7 mg	14,5 mg	Dušnost, únava, chudokrevnost z nedostatku železa, snížená odolnost proti nálezům
Měď (A)	Vnitřnosti, koryši a měkkýši (ústřice), ořechy, semena, houby a kakao	Nezbytná pro růst kostí a tvorbu pojivové tkáně, zlepšuje vstřebávání železa z potravy. Přítomná v mnoha enzymech, chránících před volnými radikály	1,2 mg	1,2 mg	

Vysvětlivky: A = anorexie, B = bulimie