

Vem behöver extra kosttillskott

	Gravida	Barn	Kvinna/ Man	Äldre	Vegetar- ianer	LCHF	Du som tränar hårt	Inflamma- tioner	Tarm- sjukdomar
C-vitamin			X (Rökare)			X		X	
D-vitamin	X	X (Vinter)	X (Vinter)	X (Vintertid)	X (Vinter)			X	
E-vitamin								X	
K-vitamin		X (Små barn)		X					
B9	X		X (Alkoholister)	X				X	X
B12			X (Alkoholister)	X	X			X	X
Övriga B- vitaminer			X (Alkoholister)	X		X (B1)	X	X	X
Kalcium	X			X	X (Veganer)	X		X	X
Magnesium	X	X	X	X		X	X	X	
Järn	X		X (Kvinna)	X	X		X		X
Zink					X				X
Selen	X			X	X	X			
Kalium						X	X		
Natrium							X		
Krom							X	X (Diabetes)	
Koppar									X
Mangan						X		X	
Jod			X (Vissa kvinnor!)						
Omega 3				X	X			X	
Proteiner					X (Veganer)		X		
Antioxidanter						X			
Probiotika						X			X