Bodyweight Diet®

Vitaminguiden

Av Kennet Båth

Bodyweight Diet®

Introduktion – Vitaminer, små ämnen med stor kraft

Vitaminer är små men livsviktiga ämnen som styr hundratals processer i kroppen. Utan dem kan vi inte omvandla maten till energi, bygga ett starkt immunförsvar, hålla hjärnan skarp eller skelettet starkt. Trots att de behövs i mycket små mängder är deras betydelse enorm.

Kroppen kan inte själv producera de flesta vitaminerna, vilket betyder att vi måste få i oss dem via kosten. Ändå är vitaminbrist vanligare än man tror – särskilt i tider av stress, snabbmat och lite tid utomhus. I Norden är till exempel brist på D-vitamin ett vanligt problem under vinterhalvåret.

Den goda nyheten är att rätt matval kan ge kroppen allt den behöver. Genom att förstå vad de olika vitaminerna gör, var de finns och när det kan vara klokt att ta tillskott, kan du enkelt bygga en stabil grund för din hälsa.

I den här guiden får du lära dig:

- Vad vitaminer är och varför de är avgörande.
- Vilka livsmedel som är rika på de viktigaste vitaminerna.
- När tillskott kan vara nödvändiga.
- Myter och sanningar om vitaminer.
- Praktiska tips för att få i dig rätt mängd varje dag.

Det här är din vägledning till att förstå vitaminer bättre – så att du kan ge din kropp exakt det den behöver för energi, styrka och långsiktig hälsa.

Kennet Båth
Grundare av Bodyweight Diet

Vitaminer och mineraler – Grunden för att kroppen skall kunna fungera!

- **Kapitel 1 -** Vad är vitaminer?
- **Kapitel 2 -** Vitamin A
- **Kapitel 3 -** Vitamin B-komplex
- **Kapitel 4 -** Vitamin D
- **Kapitel 5 -** Vitamin E
- **Kapitel 6 -** Vitamin K
- **Kapitel 7 -** Magnesium
- **Kapitel 8 -** Zink
- **Kapitel 9 -** Probiotika
- **Kapitel 10 -** Järn
- **Kapitel 11 -** Kalcium
- **Kapitel 12 -** Kalium
- **Kapitel 13 -** Omega 3
- **Kapitel 14 -** Kreatin
- **Kapitel 15 -** NAD+
- **Kapitel 16 -** Kollagen
- **Kapitel 17 -** Ashwagandha
- **Kapitel 18 -** När behöver du tillskott?
- **Kapitel 19 -** Vad, när och hur mycket?
- **Kapitel 20 -** Myter och sanningar
- **Kapitel 21 -** Bodyweight top 7 vitaminer

Bodyweight Diet

Kapitel 1 – Vad är vitaminer?

Vitaminer är organiska ämnen som kroppen behöver i små mängder för att fungera. De är som små ”tändnycklar” som startar igång viktiga processer i cellerna – från energiomsättning till immunförsvar och hormoner. Utan vitaminer stannar maskineriet.

Vattenlösliga och fettlösliga vitaminer

Vitaminer delas in i två grupper beroende på hur de tas upp och lagras i kroppen:

- **Vattenlösliga (B-vitaminer & C-vitamin):**
  - Lagras inte i någon större mängd i kroppen.
  - Måste fyllas på dagligen via maten.
  - Överskott kissas ut.

- **Fettlösliga (A, D, E, K):**
  - Lagras i fettvävnad och levern.
  - Behöver fett i kosten för att tas upp ordentligt.
  - Kan lagras i kroppen under längre tid.

Varför behöver vi vitaminer?

Vitaminer deltar i hundratals processer i kroppen:

- Omvandlar maten vi äter till energi.
- Stärker immunförsvaret.
- Håller hjärnan, huden, ögonen och skelettet friska.
- Reglerar hormoner och signalsubstanser.

Varifrån får vi vitaminer?

- **Mat:** Den naturliga källan – frukt, grönsaker, kött, fisk, ägg, nötter och fullkorn.
- **Solen:** Ger oss D-vitamin när huden exponeras.
- **Tillskott:** Kan vara nödvändiga vid brist eller särskilda behov (t.ex. vintern i Norden, veganer eller äldre).

Sammanfattning

Vitaminer är kroppens små men avgörande byggstenar. De delas in i vattenlösliga (måste fyllas på dagligen) och fettlösliga (kan lagras längre). Genom mat, solljus och ibland tillskott får vi i oss de ämnen som gör att kroppen kan fungera optimalt.

Kapitel 2 – Vitamin A

Vitamin A är ett grundläggande vitamin för synen, huden, immunförsvaret och kroppens tillväxt. Utan tillräckligt med vitamin A blir vi mer mottagliga för infektioner och återhämtningen försämras.

Funktioner i kroppen

- **Synen:** Nödvändigt för att näthinnan ska uppfatta ljus och mörker. Brist kan leda till nattblindhet.
- **Hud och slemhinnor:** Bidrar till starka hudceller och slemhinnor som skyddar mot virus och bakterier.
- **Immunförsvaret:** Påverkar både snabbförsvaret och immunminnet.
- Tillväxt: Viktigt för celldelning och barns utveckling.

Källor i kosten

Vitamin A finns i två former:

- **Retinol:** Finns i animaliska livsmedel som lever, ägg, mjölkprodukter och fet fisk.
- **Betakaroten:** Förstadium som kroppen omvandlar. Finns i morötter, sötpotatis, spenat, grönkål och mango.

Kombinera grönsaker rika på betakaroten med lite fett (t.ex. olivolja) för bättre upptag.

Tecken på brist

- Nedsatt mörkerseende.
- Torr hud.
- Ökad infektionskänslighet.
- Långsam sårläkning.

Brist är ovanligt i Sverige men vanligt globalt där kosten är ensidig.

När behöver man vara försiktig?
Eftersom vitamin A lagras i kroppen kan för höga doser ge biverkningar som huvudvärk, illamående och leverpåverkan. Gravida bör undvika överdosering eftersom det kan påverka fostret.

Sammanfattning

Vitamin A är viktigt för syn, hud och immunförsvar. Det finns både i animaliska livsmedel och i grönsaker rika på betakaroten. Brist försvagar kroppen – men för mycket kan också vara skadligt. Balans och variation i kosten är nyckeln.

Kapitel 3 – Vitamin B-komplex

B-vitaminerna är en hel familj av vattenlösliga vitaminer som samarbetar i kroppens energi- och ämnesomsättning. De fungerar som små ”hjälpmolekyler” som gör det möjligt att omvandla maten vi äter till bränsle för cellerna. Stress, hård träning och näringsfattig kost kan snabbt tömma kroppens lager, eftersom de inte lagras i någon större mängd.

Funktioner i kroppen

- **Energi:** Alla B-vitaminer bidrar på olika sätt till att vi kan utvinna energi ur kolhydrater, fett och protein.
- **Nervsystemet:** Vitamin B12 och B6 är avgörande för nervsignalernas funktion. Brist kan ge trötthet, nedstämdhet och koncentrationssvårigheter.
- **Blod och celler:** Folat (B9) och B12 behövs för att bilda röda blodkroppar och nytt DNA.
- **Hud och hår:** Biotin (B7) och niacin (B3) bidrar till frisk hud, hår och naglar.

Källor i kosten

- **Kött, fisk och ägg –** rika på flera B-vitaminer, särskilt B12.
- **Baljväxter, frön och nötter –** bra källor till folat, niacin och biotin.
- **Fullkornsprodukter –** innehåller flera B-vitaminer som annars ofta går förlorade vid raffinering.
- **Grönsaker –** speciellt mörkgröna bladgrönsaker som spenat och broccoli.

Tecken på brist

- Trötthet och brist på energi.
- Koncentrationssvårigheter och nedstämdhet.
- Blodbrist (vid brist på folat eller B12).
- Hudproblem, spröda naglar eller håravfall.

B12 är särskilt viktigt för veganer eftersom det nästan enbart finns i animaliska livsmedel.

När behöver man tillskott?

- **Veganer och vegetarianer:** Behöver alltid B12 som tillskott.
- **Gravida:** Rekommenderas extra folsyra (B9) för fostrets utveckling.
- **Äldre:** Har ofta svårare att ta upp B12 och kan behöva tillskott.

Sammanfattning

B-vitaminerna är kroppens motor för energi, nervsystem, blod och hud. De finns i en varierad kost med fullkorn, grönsaker, baljväxter och animaliska produkter. Eftersom de inte lagras i kroppen behöver vi fylla på dagligen. Vid brist eller särskilda behov kan tillskott vara avgörande.

Kapitel 4 – Vitamin C

Vitamin C, eller askorbinsyra, är ett av de mest kända vitaminerna och ofta det första vi tänker på när vi vill stärka immunförsvaret. Men dess roll är bredare än så – det fungerar både som antioxidant, hjälper kroppen att ta upp järn och är avgörande för att bygga bindväv, hud och brosk.

Funktioner i kroppen

- **Immunförsvaret:** Stimulerar produktionen och aktiviteten hos vita blodkroppar.
- **Antioxidant:** Skyddar cellerna mot fria radikaler och oxidativ stress.
- **Upptag av järn:** Gör att kroppen lättare tar upp järn från vegetabiliska livsmedel.
- **Hud och läkning:** Krävs för bildning av kollagen, som ger stark hud, kärl och leder.

Källor i kosten

Vitamin C finns framför allt i frukt och grönsaker.

- Citrusfrukter, kiwi, jordgubbar och svarta vinbär.
- Paprika, broccoli, brysselkål och grönkål.
- **Viktigt:** Vitamin C är värmekänsligt, så ät gärna en del frukt och grönsaker råa.

Tecken på brist

- **Trötthet och nedsatt motståndskraft.**
- **Blödande tandkött och långsam sårläkning.**
- **Torr hud och sköra blodkärl.**
- **I svåra fall kan skörbjugg utvecklas, men det är ovanligt i modern tid.**

När behövs tillskott?

De flesta får i sig tillräckligt via kosten om de äter frukt och grönsaker dagligen. Men tillskott kan vara aktuellt vid:

- Ensidigt kostintag.
- Rökning (ökar behovet av C-vitamin).
- Hård fysisk belastning eller stress.

Sammanfattning

Vitamin C stärker immunförsvaret, skyddar cellerna, förbättrar järnupptaget och bygger upp hud och vävnader. Ät färgrika frukter och grönsaker varje dag för att få i dig tillräckligt – och kom ihåg att färsk och rå mat ofta är den bästa källan.

Kapitel 5 – Vitamin D

Vitamin D kallas ofta för ”solskensvitaminen” eftersom kroppen själv kan producera det när huden exponeras för solljus. Trots det är brist vanligt, särskilt i Norden där vinterhalvåret ger för lite solljus. Vitamin D har en central roll för både skelettet, immunförsvaret och hormonbalansen.

Funktioner i kroppen

- **Skelett och tänder:** Reglerar upptaget av kalcium och fosfor, vilket är avgörande för starka ben.
- **Immunförsvar:** Stödjer immuncellerna och minskar risken för infektioner**.**
- **Muskler och hormoner:** Bidrar till normal muskelfunktion och påverkar hormonbalansen.
- **Psykiskt välmående:** Brist kopplas ofta till trötthet och nedstämdhet.

Källor i kosten

Vitamin D finns naturligt i relativt få livsmedel:

- Fet fisk (lax, sill, makrill).
- Äggula.
- Berikade livsmedel som mjölk och växtbaserade drycker.
- Solljus är den bästa källan, men under höst och vinter räcker det oftast inte i Norden.

Tecken på brist

- Trötthet och svaghet.
- Ökad risk för infektioner.
- Muskelsvaghet och värk.
- På lång sikt: benskörhet och ökad risk för frakturer.

När behövs tillskott?

- I Norden under vinterhalvåret (oktober–april) för de flesta.
- Äldre personer – hudens förmåga att producera vitamin D minskar med åldern.
- Personer som sällan vistas i solen eller alltid täcker huden.
- Veganer – eftersom de flesta källor är animaliska.

Sammanfattning

Vitamin D är avgörande för starka ben, muskler, immunförsvar och psykiskt välmående. Solljus är bästa källan, men i Norden är tillskott ofta nödvändigt under vinterhalvåret. En kombination av sol, mat och eventuella tillskott är det säkraste sättet att undvika brist.

Kapitel 6 – Vitamin E

Vitamin E är en kraftfull antioxidant som skyddar våra celler mot skador orsakade av fria radikaler. Det spelar också en viktig roll för immunförsvaret och blodcirkulationen. Eftersom vitamin E är fettlösligt lagras det i kroppen, men brist är ändå inte ovanligt hos personer som äter väldigt lite fett eller ensidigt.

Funktioner i kroppen

- **Cellskydd:** Skyddar cellmembranen mot oxidativ stress och åldrande.
- **Immunförsvaret:** Stödjer immuncellernas funktion och stärker kroppens försvar mot infektioner.
- **Cirkulation:** Hjälper till att hålla blodkärlen elastiska och friska.
- **Hud och fertilitet:** Bidrar till frisk hud och kan spela en roll i reproduktionshälsan.

Källor i kosten

Vitamin E finns framför allt i vegetabiliska livsmedel:

- Nötter och frön (mandlar, solrosfrön, hasselnötter).
- Vegetabiliska oljor (solrosolja, rapsolja, olivolja).
- Avokado och gröna bladgrönsaker.

Tips: Eftersom vitamin E är fettlösligt tas det upp bäst när det äts tillsammans med en måltid som innehåller fett.

Tecken på brist

- Trötthet och nedsatt immunförsvar.
- Muskelsvaghet.
- Hudproblem.
- I svåra fall kan nervsystemet påverkas.

Brist är ovanlig men kan förekomma vid sjukdomar som påverkar fettupptaget eller vid extremt fettsnål kost.

När behövs tillskott?

- Personer med sjukdomar som påverkar upptaget av fett (t.ex. celiaki, Crohns sjukdom).
- De som äter mycket lite fett i kosten.
- Annars är en varierad kost oftast tillräcklig.

Sammanfattning

Vitamin E är kroppens naturliga cellskydd och en viktig del av immunförsvaret. Det finns rikligt i nötter, frön, oljor och avokado. De flesta får i sig tillräckligt via en varierad kost, men för den som äter mycket lite fett kan tillskott vara aktuellt.

Kapitel 7 – Vitamin K

Vitamin K är mindre känt än många andra vitaminer, men det spelar en avgörande roll för två av kroppens viktigaste funktioner: blodets koagulation och skelettets styrka. Namnet ”K” kommer från det tyska ordet Koagulation. Utan vitamin K skulle kroppen inte kunna stoppa blödningar eller bygga starka ben.

Funktioner i kroppen

- **Blodets koagulation:** Vitamin K aktiverar de proteiner som gör att blodet kan levra sig och stoppa blödningar.
- **Skelettets styrka:** Hjälper kroppen att binda kalcium i skelettet och motverkar benskörhet.
- **Hjärt- och kärlhälsa:** Bidrar till att förhindra att kalcium lagras i blodkärlen, vilket minskar risken för åderförkalkning.

Källor i kosten

Det finns två huvudtyper av vitamin K:

- **K1 (fyllokinon):** Finns i gröna bladgrönsaker som spenat, grönkål, broccoli och sallad.
- **K2 (menakinon):** Finns i fermenterade livsmedel (t.ex. natto, surkål) samt i mindre mängd i kött, ägg och ost.

K1 täcker det mesta av vårt behov, men K2 verkar spela en viktigare roll för skelett och hjärta.

Tecken på brist

- Lätt att få blåmärken.
- Lång blödningstid vid små sår.
- På längre sikt: ökad risk för benskörhet.

Brist är ovanligt hos friska vuxna, men kan förekomma vid sjukdomar som påverkar fettupptaget eller vid mycket näringsfattig kost.

När behövs tillskott?

- Personer som äter extremt lite grönsaker eller har sjukdomar som påverkar fettupptaget.
- Vissa äldre kan ha nytta av extra K2 för ben- och hjärthälsa.
- Viktigt: personer som äter blodförtunnande läkemedel (t.ex. Waran) ska alltid rådgöra med läkare innan de tar tillskott.

Sammanfattning

Vitamin K är oumbärligt för blodets koagulation, ett starkt skelett och friska blodkärl. Genom att äta gröna bladgrönsaker dagligen och gärna lägga till fermenterade livsmedel kan du säkra ett bra intag.

Kapitel 8 – Magnesium

Magnesium är en av kroppens mest mångsidiga mineraler och deltar i över 300 biokemiska processer. Det påverkar allt från muskler och nervsystem till energi och stressnivåer. Trots att det finns i många livsmedel är magnesiumbrist vanligt, särskilt hos personer som tränar hårt, är stressade eller äter ensidigt.

Vad är magnesium?

Magnesium är en mineral som kroppen inte kan producera själv – vi måste få i oss den via maten. Den fungerar som en ”nyckel” i en mängd enzymreaktioner och är särskilt viktig för musklernas avslappning, hjärtats funktion och energiproduktion i cellerna.

Effekter i kroppen

- **Muskler & nerver:** Motverkar kramper och stödjer normal nervsignalering.
- **Energi:** Behövs för att kroppen ska kunna producera ATP, vår primära energikälla.
- **Sömn & stress:** Har en lugnande effekt och kan bidra till bättre sömn och stresshantering.
- **Hjärtat:** Viktigt för normal hjärtrytm och blodtryck.
- **Benhälsa:** Samverkar med kalcium och D-vitamin för starka ben.

Källor i kosten

- Gröna bladgrönsaker (spenat, grönkål).
- Baljväxter och fullkornsprodukter.
- Nötter och frön (mandel, pumpafrön, solrosfrön).
- Mörk choklad.

Trots att magnesium finns i många livsmedel kan stress, kaffe, alkohol och hård träning öka behovet.

Tecken på brist

- Muskelkramper eller ryckningar.
- Trötthet och energibrist.
- Irritabilitet och sömnproblem.
- Hjärtklappning eller oregelbunden puls vid svårare brist.

När behövs tillskott?

- Vid mycket träning, stress eller hög kaffekonsumtion.
- Vid återkommande muskelkramper eller sömnsvårigheter.
- För äldre personer där upptaget ofta minskar.
- Vanlig dos: 200–400 mg per dag, gärna på kvällen för bättre sömn.

Sammanfattning

Magnesium är en nyckelmineral för muskler, energi, nervsystem och återhämtning. Många får i sig för lite via maten, och tillskott kan vara värdefullt för den som tränar hårt, är stressad eller har återkommande kramper och sömnproblem.

Kapitel 9 – Zink

Zink är ett av de mest centrala mineralerna för kroppens försvar, tillväxt och hormoner. Trots att det behövs i små mängder är det avgörande för mer än 300 enzymer i kroppen. Zinkbrist är inte ovanligt och kan snabbt märkas på immunförsvaret, huden och återhämtningen.

Vad är zink?
Zink är ett spårämne – vi behöver det i små doser, men utan det fungerar inte kroppens processer. Det är särskilt viktigt för celldelning, sårläkning och kroppens förmåga att bekämpa infektioner.

Effekter i kroppen

- **Immunförsvaret:** Zink aktiverar immunceller och hjälper kroppen att försvara sig mot infektioner.
- **Hud, hår och naglar:** Bidrar till sårläkning, frisk hud och starka naglar.
- **Hormoner:** Viktigt för fertilitet, testosteronproduktion och hormonbalans.
- **Smak & aptit:** Påverkar smak- och luktförmågan.

Källor i kosten

- Kött, skaldjur och fågel (särskilt ostron, nötkött och kyckling).
- Nötter, frön och baljväxter.
- Fullkornsprodukter.

Zink från animaliska livsmedel tas upp bäst. I växtbaserad kost kan upptaget hämmas av fytinsyra, vilket gör behovet något högre för veganer och vegetarianer.

Tecken på brist

- Återkommande infektioner.
- Försämrad sårläkning.
- Hudproblem som akne eller eksem.
- Håravfall.
- Minskad fertilitet eller nedsatt testosteron hos män.

När behövs tillskott?

- Vid brist på animaliska livsmedel (t.ex. vegansk kost).
- Vid återkommande infektioner eller långsam sårläkning.
- För idrottare med hög belastning på immunförsvaret.
- Vanlig dos: 10–25 mg per dag, men undvik höga doser under lång tid då det kan störa balansen med andra mineraler, särskilt koppar.

Sammanfattning
Zink är en liten men kraftfull mineral som stärker immunförsvaret, huden och hormonbalansen. Det finns rikligt i kött, skaldjur, nötter och frön, men många – särskilt veganer – kan behöva extra tillskott. Balans är viktigt: lagom mycket gör underverk, för mycket kan ge obalans.

Kapitel 10 – Probiotika

Probiotika är levande bakterier som har positiva effekter på vår hälsa, särskilt i tarmen där en stor del av immunförsvaret finns. De kallas ofta ”goda bakterier” och hjälper kroppen att hålla balansen i tarmfloran, vilket i sin tur påverkar allt från matsmältning till energi och motståndskraft mot infektioner.

Vad är probiotika?
Probiotika består av mikroorganismer som tillförs via mat eller kosttillskott. När de når tarmen kan de bidra till att stärka de goda bakterierna och tränga undan de skadliga.

Effekter i kroppen
- **Immunförsvar:** Cirka 70 % av immunförsvaret sitter i tarmen – probiotika stärker barriären mot skadliga bakterier.
- **Matsmältning:** Kan lindra gaser, uppblåsthet och diarré.
- **Tarmbalans:** Hjälper återställa bakteriefloran efter antibiotikabehandling.
- **Mentalt välmående:** Ny forskning visar koppling mellan tarmfloran och hjärnan – probiotika kan påverka humör och stressnivåer.

Källor i kosten
- Yoghurt med levande bakteriekulturer.
- Kefir.
- Surkål, kimchi och andra fermenterade grönsaker.
- Kombucha (fermenterat te).

För bästa effekt är det bra att kombinera probiotika med prebiotika – fibrer som matar de goda bakterierna (finns i lök, vitlök, sparris, banan m.m.).

Tecken på obalans i tarmfloran
- Återkommande magproblem (diarré, förstoppning, uppblåsthet).
- Ofta sjuk eller lång återhämtning efter infektioner.
- Hudproblem som eksem eller akne.
- Oregelbundet humör eller stresskänslighet.

När behövs tillskott?
- Efter antibiotikakur.
- Vid återkommande magbesvär eller IBS-liknande problem.
- För att stärka immunförsvaret under perioder med hög belastning.

Sammanfattning
Probiotika är goda bakterier som stärker både magen och immunförsvaret. De finns i fermenterade livsmedel och som tillskott. En balanserad tarmflora gör kroppen mer motståndskraftig, förbättrar matsmältningen och kan till och med påverka vårt mentala välmående.

Kapitel 11 – Järn

Järn är en av de mest avgörande mineralerna för vår energi och ork. Det är en central byggsten i hemoglobinet, det protein i de röda blodkropparna som transporterar syre till kroppens alla celler. Utan tillräckligt med järn sjunker syretransporten och kroppen går på sparlåga.

Vad är järn?
Järn är ett mineral som kroppen inte själv kan tillverka. Vi får det via maten, och det lagras i liten mängd i levern, mjälten och benmärgen. Brist på järn är en av de vanligaste näringsbristerna i världen.

Effekter i kroppen

- **Syretransport:** Möjliggör att syre binds i blodet och transporteras ut till vävnader och muskler.
- **Energi:** Avgörande för att kroppen ska kunna producera energi i cellerna.
- **Immunförsvar:** Stödjer vita blodkroppar i kampen mot infektioner.
- **Kognitiv funktion:** Brist på järn kan påverka minne, koncentration och humör.

Källor i kosten

- **Hemjärn (tas upp lättast):** Finns i animaliska livsmedel som kött, lever, blodpudding och fisk.
- **Icke-hemjärn:** Finns i vegetabilier som baljväxter, fullkorn, spenat och nötter. Upptaget förbättras om det kombineras med C-vitamin (t.ex. linser + paprika).

Kaffe, te och kalcium kan minska upptaget om de intas direkt med järnrik mat.

Tecken på brist

- Trötthet och orkeslöshet.
- Blek hud.
- Yrsel och huvudvärk.
- Sköra naglar och håravfall.
- Nedsatt prestation vid träning.

När behövs tillskott?

- Kvinnor i fertil ålder: På grund av menstruation är järnbrist vanligt.
- Gravida: Har ökat behov för fostrets utveckling.
- Idrottare: Förlorar mer järn via svett och belastar kroppen hårt.
- Veganer och vegetarianer: Har svårare att få i sig tillräckligt med hemjärn.
- Vanlig dos vid brist: 30–60 mg per dag, men alltid i samråd med läkare, eftersom för höga nivåer kan vara skadliga.

Sammanfattning
Järn är kroppens syretransportör och avgörande för energi, immunförsvar och prestation. Brist är vanligt, särskilt hos kvinnor och idrottare. Ät järnrik mat, kombinera med C-vitamin och använd tillskott vid behov – men alltid med balans.

Kapitel 12 – Kalcium

Kalcium är kroppens mest förekommande mineral och utgör grunden för starka ben och tänder. Men dess roll stannar inte där – kalcium är också avgörande för musklernas funktion, nervsystemet och blodets koagulation. Utan tillräckligt med kalcium blir kroppen snabbt obalanserad.

Vad är kalcium?
Ungefär 99 % av kroppens kalcium finns i skelettet och tänderna, medan resten används för att reglera livsviktiga processer som muskelsammandragningar och nervsignaler. Kroppen lagrar kalcium i skelettet och frigör det vid behov – men om intaget är för lågt kan det leda till försvagade ben på sikt.

Effekter i kroppen
- **Ben och tänder:** Ger styrka och struktur.
- **Muskler:** Möjliggör sammandragningar och avslappning.
- **Nervsystemet:** Behövs för att signalerna mellan nervceller ska fungera.
- **Blodet:** Viktigt för koagulation och sårläkning.

Källor i kosten
- Mejeriprodukter som mjölk, yoghurt och ost.
- Gröna bladgrönsaker (grönkål, broccoli).
- Baljväxter, nötter och frön (sesamfrön, mandel).
- Fisk med mjuka ben (sardiner).

För bästa upptag: kombinera kalcium med D-vitamin.

Tecken på brist
- Muskelkramper och domningar.
- Sköra naglar och tandproblem.
- Ökad risk för benskörhet på längre sikt.
- Hos barn: försämrad tillväxt och utveckling.

När behövs tillskott?
- Vid mycket lågt intag av kalcium i kosten.
- För äldre personer, särskilt kvinnor efter klimakteriet, då risken för benskörhet ökar.
- Vid laktosintolerans eller vegansk kost som inte täcker behovet.
- Vanlig dos: 800–1200 mg per dag (inklusive kost). Tillskott bör delas upp i flera mindre doser för bättre upptag.

Sammanfattning
Kalcium är en livsnödvändig mineral för starka ben och tänder, men också för muskler, nerver och blod. Genom att kombinera kalciumrik mat med tillräckligt med D-vitamin bygger du en stabil grund för hälsa hela livet.

Kapitel 13 – Kalium

Kalium är en av kroppens viktigaste elektrolyter och spelar en central roll i vätskebalansen, musklernas arbete och hjärtats funktion. Tillsammans med natrium ser kalium till att kroppens celler har rätt balans mellan vätska och elektricitet.

Vad är kalium?
Kalium är en mineral som finns i alla kroppens celler. Det hjälper till att skicka elektriska signaler mellan nerver och muskler, vilket gör det avgörande för både rörelse och hjärtrytm.

Effekter i kroppen

- **Hjärta & blodtryck:** Kalium hjälper till att hålla blodtrycket normalt genom att balansera natrium.
- **Muskler & nerver:** Nödvändigt för att musklerna ska kunna dra ihop sig och slappna av.
- **Vätskebalans:** Reglerar hur vätska fördelas i och utanför cellerna.
- **Njurfunktion:** Stödjer kroppens förmåga att utsöndra överskott av vätska och avfall.

Källor i kosten

- Bananer, apelsiner och avokado.
- Potatis, sötpotatis och baljväxter.
- Gröna bladgrönsaker.
- Fisk och mejeriprodukter.

Mycket av kaliumet i maten går förlorat vid kokning – ånga eller ugnsbaka för att behålla mer.

Tecken på brist

- Muskeltrötthet, kramper och svaghet.
- Hjärtklappning eller oregelbunden puls.
- Förstoppning.
- Lågt blodtryck eller yrsel.
- Brist kan uppstå vid vätskeförluster genom svett, kräkningar, diarré eller vid vätskedrivande mediciner.

När behövs tillskott?

- Vid kraftiga vätskeförluster.
- Vid behandling med vätskedrivande läkemedel.
- Långvarigt lågt intag via kosten.

Viktigt: Höga doser kalium som tillskott kan vara farligt och ska alltid ske i samråd med läkare.

Sammanfattning

Kalium är avgörande för hjärta, muskler och vätskebalans. Det finns rikligt i frukt, grönsaker och baljväxter.

Kapitel 14 – Omega 3

Omega-3 är inte ett vitamin, utan en grupp av fleromättade fettsyror som spelar en avgörande roll för hjärnan, hjärtat och immunförsvaret. Eftersom kroppen inte kan producera dem själv kallas de essentiella fettsyror – vi måste få i oss dem via kosten eller tillskott.

Funktioner i kroppen

- **Hjärnan:** Omega-3 utgör en viktig del av hjärnans cellmembran och är nödvändigt för minne, koncentration och psykiskt välmående.
- **Hjärtat:** Bidrar till att sänka blodtrycket, förbättra blodfetterna och minska risken för hjärt-kärlsjukdomar.
- **Inflammation:** Har en antiinflammatorisk effekt och kan lindra ledproblem samt stärka immunförsvaret.
- **Synen:** DHA, en av de viktigaste omega-3-fettsyrorna, är avgörande för ögonens funktion.

Källor i kosten

- **Fet fisk:** lax, makrill, sill, sardiner.
- **Vegetabiliska källor:** linfrö, chiafrön, valnötter (innehåller ALA, som kroppen delvis omvandlar till DHA och EPA).
- **Tillskott:** fiskolja eller algolja (bra för veganer och vegetarianer).

För bästa effekt rekommenderas fisk 2–3 gånger i veckan eller ett dagligt tillskott.

Tecken på brist

- Torr hud och sköra naglar.
- Nedsatt koncentration och humörsvängningar.
- Ökad benägenhet för inflammationer.
- I längden ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar.

När behövs tillskott?

- Om du sällan äter fet fisk.
- För gravida och ammande, eftersom omega-3 är viktigt för fostrets hjärn- och ögonutveckling.
- För veganer/vegetarianer – algolja är ett bra alternativ.

Sammanfattning

Omega-3 är livsnödvändiga fettsyror för hjärta, hjärna, syn och immunförsvar. De bästa källorna är fet fisk och i andra hand algolja eller vegetabiliska frön. Ett regelbundet intag är avgörande för långsiktig hälsa.

Kapitel 15 – Kreatin

Kreatin är ett av de mest studerade och populära kosttillskotten inom träning. Det är känt för att öka styrka och explosivitet, men dess effekter sträcker sig längre än så. Kreatin finns naturligt i kroppen och i maten vi äter, främst i kött och fisk, men nivåerna kan förstärkas med tillskott för att ge extra fördelar.

Vad är kreatin?

Kreatin är en organisk förening som lagras i musklerna i form av kreatinfosfat. När du gör korta, intensiva rörelser – som att lyfta tungt, sprinta eller hoppa – används kreatinfosfat för att snabbt återbilda energi (ATP). Ju mer kreatinlagren är fyllda, desto längre kan du prestera på hög nivå.

Effekter i kroppen

- **Ökad styrka & explosivitet:** Ger mer energi för korta, intensiva träningspass.
- **Muskeltillväxt:** Ökad träningskapacitet gör att du kan bygga mer muskler över tid.
- **Återhämtning:** Påskyndar återhämtningen mellan set och träningspass.
- Kognitiva fördelar: Ny forskning visar att kreatin även kan gynna hjärnans funktion och minska mental trötthet.

Hur tar man kreatin?

- Vanlig dos är 3–5 g per dag.
- Det går att börja direkt med den dosen, eller köra en laddningsfas (20 g/dag i 5–7 dagar) för snabbare effekt.
- Kreatin kan tas när som helst på dagen, men gärna tillsammans med en måltid för bättre upptag.

Biverkningar & säkerhet

- Kreatin är välstuderat och anses säkert för friska personer.
- Vissa kan uppleva lätt vätskeretention i musklerna – inte farligt, men det kan ge 1–2 kilo extra vikt.
- Personer med njurproblem bör rådgöra med läkare innan användning.

Passar kreatin för alla?

- Ja, både kvinnor och män kan ha nytta av kreatin, inte bara elitidrottare.
- Äldre kan använda det för att motverka muskelförlust (sarkopeni).
- Vegetarianer och veganer har ofta större effekt av kreatintillskott eftersom deras kost innehåller mindre kreatin.

Sammanfattning

Kreatin är ett säkert och effektivt tillskott för alla som vill öka styrka, uthållighet i högintensiva pass och bygga muskler. Det kan dessutom bidra till bättre återhämtning och till och med stödja hjärnans funktion. Ett av de mest bevisade och pålitliga tillskotten på marknaden.

Kapitel 16 – NAD+

NAD+ (nikotinamidadenindinukleotid) är ett koenzym som finns i varje cell i kroppen. Det är avgörande för att vi ska kunna producera energi, reparera DNA och hålla cellerna friska. Nivåerna av NAD+ sjunker naturligt med åldern, vilket kopplas till trötthet, försämrad återhämtning och snabbare åldrande. Därför har NAD+ blivit ett hett område inom modern hälsovetenskap och anti-aging.

Vad är NAD+?

NAD+ fungerar som en ”elektronbärare” i cellernas energiomsättning. Utan NAD+ kan inte maten vi äter omvandlas till energi (ATP). Det är också centralt för sirtuiner – proteiner som styr cellreparation, ämnesomsättning och livslängd.

Effekter i kroppen

- **Energi:** Möjliggör produktionen av ATP, cellernas primära bränsle.
- **Återhämtning:** Viktigt för cellernas reparation efter stress, träning eller skador.
- **Åldrande:** Sjunkande nivåer av NAD+ kopplas till snabbare biologiskt åldrande.
- **Hjärnan: K**an bidra till bättre kognitiv funktion och skydda mot neurodegenerativa sjukdomar.
- **Immunförsvar:** Stödjer cellernas motståndskraft mot inflammation och infektioner.

Hur kan man öka NAD+?

- **Kost:** Vitamin B3 (niacin) är en byggsten för NAD+. Finns i bl.a. kött, fisk, fullkorn och nötter.
- **Tillskott:** NMN (nikotinamidmononukleotid) och NR (nikotinamidribosid) används som tillskott för att höja NAD+-nivåerna.
- **Livsstil:** Fasta, motion och tillräcklig sömn har visat sig bidra till högre NAD+.

Tecken på låga nivåer

- Kronisk trötthet.
- Långsam återhämtning efter träning.
- Minskad mental skärpa.
- Ökad känslighet för stress och sjukdom.

När behövs tillskott?

- Vid åldrande, då naturliga nivåer minskar.
- För personer med hög fysisk eller mental belastning.
- För den som vill stötta återhämtning, energi och långsiktig cellhälsa.

Sammanfattning

NAD+ är en av kroppens mest centrala molekyler – utan den fungerar inte energiproduktionen eller cellreparationen. Nivåerna sjunker med åldern, men kan stödjas genom kost, träning, fasta och tillskott som NMN eller NR. Ett ämne som är lika aktuellt inom prestationsoptimering som inom anti-aging.

Kapitel 17 – Kollagen

Kollagen är det vanligaste proteinet i kroppen och fungerar som en byggsten i hud, leder, brosk, senor och muskler. Det är det som ger huden spänst, lederna rörlighet och kroppen styrka. Med åldern minskar kroppens egen produktion av kollagen, vilket leder till rynkor, stelhet och ökad risk för skador. Därför har kollagentillskott blivit populära både inom hälsa, träning och skönhet.

Vad är kollagen?

Kollagen är ett strukturprotein som fungerar som ”limmet” i kroppen. Det binder ihop celler och vävnader och ger stadga åt huden, styrka åt senorna och elasticitet åt brosket i lederna. Det finns flera typer, men de viktigaste för oss är:

- **Typ I: Huden, senor, ben.**
- **Typ II: Brosk och leder.**
- **Typ III: Hud, blodkärl och organ.**

Effekter i kroppen

- **Hud:** Kan förbättra hudens elasticitet och minska synliga rynkor.
- **Leder:** Bidrar till starkare och mer rörliga leder.
- **Muskler:** Stödjer återhämtning och kan bidra till ökad muskelmassa tillsammans med styrketräning.
- **Ben:** Kan stärka skelettet genom att samverka med kalcium och D-vitamin.

Hur tar man kollagen?

- Vanlig dos: 5–10 g per dag som pulver eller kapslar.
- Hydrolyserat kollagen (kollagenpeptider) tas upp lättare av kroppen.
- Kan blandas i kaffe, smoothies eller annan dryck.

Biverkningar & säkerhet

- Kollagen anses säkert och tolereras bra.
- Enstaka personer kan uppleva milda magbesvär.
- Viktigt att välja tillskott av hög kvalitet (från fisk, nöt eller kyckling) och gärna certifierade produkter.

Passar kollagen för alla?

- Särskilt bra för personer över 30 år då den egna produktionen minskar.
- Idrottare och personer med ledbesvär kan ha extra nytta.
- För den som vill satsa på hudhälsa och ”anti-aging” kan kollagen ge synliga resultat över tid.

Sammanfattning

Kollagen är kroppens viktigaste byggprotein och avgörande för hud, leder, ben och muskler. Produktionen minskar naturligt med åldern, men tillskott kan bidra till bättre rörlighet, starkare vävnader och en friskare, mer elastisk hud.

Kapitel 18 – Ashwagandha

Ashwagandha är en ört som länge använts inom ayurvedisk medicin, ofta kallad ”indisk ginseng”. På senare år har den blivit populär som kosttillskott i västvärlden, framför allt för sina stressdämpande och balanserande effekter.

Vad är ashwagandha?
Ashwagandha (Withania somnifera) är en adaptogen – en växt som hjälper kroppen att anpassa sig till stress och återställa balans. Den påverkar både nervsystem och hormoner och används ofta för att öka motståndskraften vid fysisk och mental belastning.

Effekter i kroppen
- Minskad stress & ångest: Kan sänka nivåerna av stresshormonet kortisol.
- Bättre sömn: Många upplever djupare och mer vilsam sömn.
- Energi & fokus: Ger mer uthållighet och skärpa i vardagen utan att verka uppiggande som koffein.
- Träning & återhämtning: Viss forskning visar förbättrad styrka, uthållighet och återhämtning.
- Hormonbalans: Kan stödja fertilitet och testosteronnivåer hos män, samt bidra till balans i kvinnors hormonsystem.

Hur tar man ashwagandha?
- Vanlig dos: 300–600 mg extrakt per dag.
- Finns i kapslar, pulver eller som flytande extrakt.
- Tas oftast på kvällen för bättre sömn, men fungerar även på morgonen för stresshantering.

Biverkningar & säkerhet
- De flesta tål ashwagandha bra.
- Höga doser kan ge magbesvär eller dåsighet.
- Gravida och ammande bör undvika ashwagandha.
- Rådgör alltid med läkare om du använder läkemedel, eftersom örten kan påverka hormonbalans och sköldkörtel.

Passar ashwagandha för alla?
- Särskilt användbart för personer med hög stressnivå, dålig sömn eller oro.
- Kan även stödja återhämtning för aktiva personer och idrottare.
- Inte lämpligt för gravida, ammande eller personer med vissa hormonella sjukdomar utan medicinsk rådgivning.

Sammanfattning
Ashwagandha är en av de mest populära adaptogenerna och används för att minska stress, förbättra sömn och ge mer balans i vardagen. Det är inget mirakelmedel, men för många kan det vara ett effektivt stöd för återhämtning och välmående – både mentalt och fysiskt.

Kapitel 19 – När behöver man tillskott?

I första hand ska vitaminer, mineraler och omega-3 komma från maten vi äter. En varierad kost med mycket grönsaker, frukt, fullkorn, protein och hälsosamma fetter täcker behovet för de flesta. Men det finns situationer där tillskott kan vara både klokt och nödvändigt.

När tillskott kan vara viktigt

- **D-vitamin:** I Norden under vinterhalvåret (oktober–april) får vi för lite sol, vilket gör tillskott nästan nödvändigt.
- **B12:** För veganer och vissa vegetarianer, eftersom B12 nästan enbart finns i animaliska produkter.
- **Folat (B9):** För kvinnor som planerar graviditet eller är gravida – viktigt för fostrets utveckling.
- **Omega-3: För personer som inte äter fisk regelbundet, eller för veganer/vegetarianer (algtillskott).**
- **Äldre:** Kan ha svårare att ta upp vissa näringsämnen, särskilt D-vitamin, B12 och kalcium.
- **Sjukdomar och mediciner:** Vissa tillstånd och läkemedel påverkar upptaget av vitaminer och mineraler, och då kan tillskott behövas.

Viktigt att tänka på

- Mer är inte alltid bättre – för höga doser, särskilt av fettlösliga vitaminer som A, D, E och K, kan vara skadliga.
- Välj rena och kvalitetskontrollerade produkter.
- Tillskott ska komplettera kosten – inte ersätta den.

Sammanfattning

För de flesta räcker en varierad kost för att få i sig de viktigaste vitaminerna och mineralerna. Men i vissa situationer – som under vintern, vid graviditet, hög ålder, vegansk kost eller vid sjukdom – kan tillskott vara en smart och nödvändig förstärkning.

Bodyweight Diet Kosttillskott
Våra egna kosttillskott som du kan handla när du går i programmet till reducerat pris. Högsta kvalitet rakt igenom. Made in Sweden

Bodyweight Diet

Kapitel 20 – Vad, när och hur mycket?

Multivitamin
När: På morgonen med frukost.
Dos: 1 tablett dagligen (enligt produktens anvisning).

Vitamin D
När: På morgonen eller mitt på dagen, tillsammans med mat som innehåller fett.
Dos: 2000–4000 IE (50–100 µg) per dag under vinterhalvåret.

Magnesium
När: På kvällen – kan förbättra sömn och återhämtning.
Dos: 200–400 mg per dag.

Omega-3
När: Till lunch eller middag (med fett i måltiden).
Dos: 1000–2000 mg fiskolja (EPA + DHA) per dag, eller 2–3 portioner fet fisk per vecka.

Probiotika
När: På morgonen före frukost, eller till kvällen – viktigast är regelbundenhet.
Dos: 5–10 miljarder CFU per dag (högre vid behov, t.ex. efter antibiotika).

NAD+ (via NMN eller NR)
När: På morgonen, helst på fastande mage.
Dos: 250–500 mg per dag.

Kollagen
När: När som helst – blanda i kaffe, smoothie eller kvällsdryck.
Dos: 5–10 g per dag (hydrolyserat kollagen/peptider).➕ 5 Extra (Individuellt beroende på behov)

Vitamin B12
När: På morgonen.
Dos: 250–500 µg per dag (eller 1000 µg 2–3 ggr/vecka). Extra viktigt för veganer.

Zink
När: På kvällen, men inte tillsammans med järn eller kalcium (kan hämma upptag).
Dos: 10–25 mg per dag.

Järn
När: På fastande mage, gärna tillsammans med C-vitamin för bättre upptag.
Dos: 30–60 mg per dag vid brist (enligt läkares rekommendation).
Obs: Undvik tillsammans med kaffe, te och mejeriprodukter.

Ashwagandha
När: På kvällen för bättre sömn, eller på morgonen vid stress.
Dos: 300–600 mg extrakt per dag.

Kapitel 21 – Myter och sanningar

Det finns många föreställningar om vitaminer – vissa sanna, andra rena myter. Här reder vi ut några av de vanligaste.

Myt 1: ”Ju mer vitaminer, desto bättre”
Sanning: Kroppen behöver en viss mängd vitaminer, men för mycket kan vara skadligt – särskilt de fettlösliga (A, D, E, K) som lagras i kroppen. Balans är alltid nyckeln**.**

Myt 2: ”Multivitamin gör att du inte behöver äta hälsosamt”
Sanning: Tillskott kan komplettera kosten, men de ersätter inte en varierad kost som innehåller fiber, protein, antioxidanter och andra viktiga ämnen. Mat är alltid basen.

Myt 3: ”Man känner direkt om man har vitaminbrist”
Sanning: Många brister utvecklas långsamt och märks först som trötthet, nedstämdhet eller svagare immunförsvar. Det kan ta månader eller år innan symtomen blir tydliga.

Myt 4: ”C-vitamin botar förkylningar”
Sanning: C-vitamin stärker immunförsvaret och kan göra att en förkylning går över snabbare, men det förhindrar inte att du blir sjuk.

Myt 5: ”Alla behöver ta tillskott”
Sanning: De flesta som äter en varierad kost får i sig det de behöver. Tillskott är främst viktiga i vissa situationer: t.ex. D-vitamin på vintern, B12 för veganer, eller extra järn för kvinnor i fertil ålder.

Myt 6: ”Naturliga vitaminer är alltid bättre än syntetiska”
Sanning: Kroppen kan ofta ta upp syntetiskt framställda vitaminer lika bra som naturliga. Det viktiga är kvaliteten och att tillskottet är anpassat till ditt behov.

Myt 7: ”Om man tränar hårt behöver man dubbelt så mycket vitaminer”
Sanning: Hård träning ökar behovet av energi, protein, mineraler och vätska – men vitaminbehovet ökar oftast bara lite. Fokus bör ligga på bra mat i tillräcklig mängd.

5 Sanningar om vitaminer

1. **Balans är nyckeln –** för lite ger brist, för mycket kan vara skadligt.
2. **Mat först –** en varierad kost är alltid bästa grunden.
3. **Tillskott är komplement –** inte en ersättning för bra matvanor.
4. **Behovet är individuellt –** ålder, kön, livsstil och årstid påverkar.
5. **Små ämnen, stor effekt –** rätt vitaminer gör skillnad för energi, immunförsvar och välmående.

Kapitel 22 – Bodyweight Diet topp 7

1. **Multivitamin -** Bastrygghet som täcker grunderna och minskar risken för brist.
2. **Kreatin -** Det är känt för att öka styrka och explosivitet,
3. **Vitamin D -** För immunförsvar, hormoner, ben och energi – särskilt under vinterhalvåret.
4. **Magnesium -** För muskler, återhämtning, stress och god sömn.
5. **Omega-3 -** För hjärta, hjärna, leder och antiinflammatoriskt skydd.
6. **Probiotika -** För tarmhälsa, immunförsvar och mentalt välmående.
7. **NAD+ (via NMN/NR) -** För energi, cellreparation och långsiktig vitalitet.
8. **Kollagen -** För hud, leder, muskler och anti-aging.

Bodyweight Diet – 4 extra tillskott

1. **Vitamin B12 -** För energi, nervsystem och blod. Särskilt viktigt för veganer, vegetarianer och äldre.
2. **Zink -** För immunförsvar, hud, hår och hormonbalans.
3. **Järn -** För syretransport och ork. Viktigt för kvinnor i fertil ålder, gravida och idrottare.
4. **Ashwagandha -** Adaptogen som kan minska stress, balansera hormoner och förbättra sömn.

OBS! När du köper laddar ned vår app och köper ditt program så erhåller du en rabatt på våra egna kosttillskott.

Bodyweight Diet – Vad Erbjuder Vi Dig?

Bodyweight Diet
Träning och fasta i kombination.
4, 8 och 12 veckors program

Gå ner 1 kg i veckan
Du kommer att gå ned 4, 8 eller 12 kilo i ditt program

Pengarna tillbaka garanti
Om du inte går ned 1 kilo per vecka under ditt program

Livstidsmedlemskap
Obegränsad tillgång till appen och alla program

Träning
400+ övningar med suspension, miniband, kroppsvikt, hantlar och gymutrustning

Recept
400+ måltider med högt proteininnehåll, lågkolhydrat, glutenfritt, veganskt och vegetariskt

Behålla vikten program
Specialprogram för att behålla vikten

Klimakterieprogram
Specialprogram anpassat för kvinnor i klimakteriet

Andropaus program
IProgram för män 50+ som behöver boosta sitt testo och få mer energi

Avancerad Tracking
Följ dina steg, ditt ätfönster och kroppens förändringar

Medlemsförmåner
Rabatter på produkter, träningsresor och certifieringar

Bonusprogram
Löpning, rörlighet, rumpträning, flexibilitet och mer

Nyhetsbrev
Håll dig uppdaterad om det senaste inom träning, fasta, kost och motivation

Full support
Vi svarar på alla dina frågor inom 24 timmar

Bodyweight Diet

Scanna QR koden för att ladda ned vår app!

Bodyweight Diet är en högproteindiet med låg andel kolhydrater – ett kost- och träningsprogram anpassat för kvinnor och män att stödja klimakteriet med hormonell balans, viktnedgång, styrka och energi. wwww.bodyweight.diet