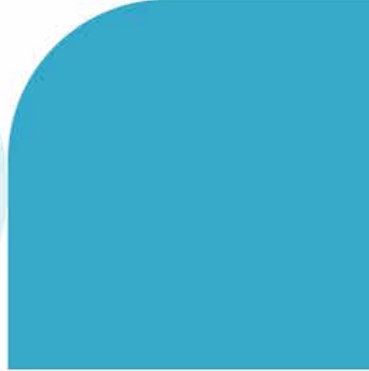
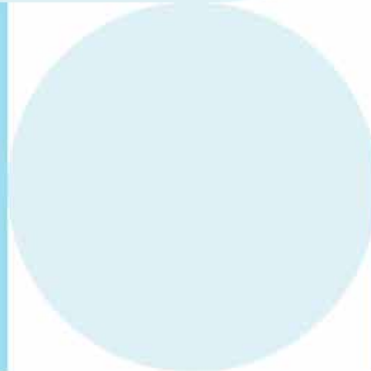
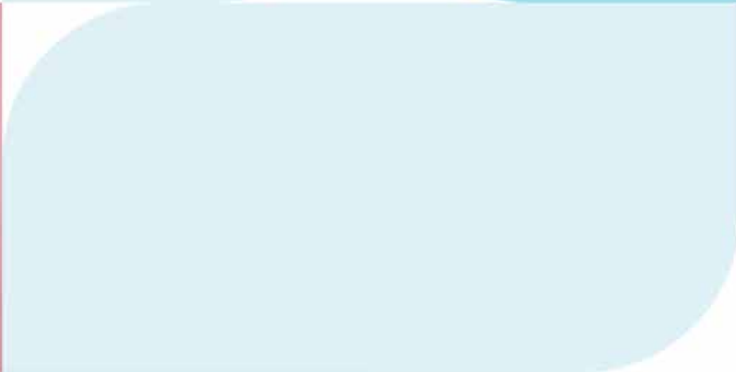




Test report



At-home test



Mineralbrist

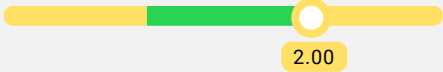
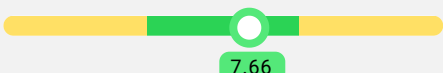
 Labb test

 Blod

Namn: **Dummy Persson** Datum för test: **03/01/2021** Analys-ID: **8ETNQUTE-MI**

Ditt testresultat - Mineralbrist

Vårt labb har testat koncentrationen av magnesium, selen och zink i ditt blod. Ditt resultat finner du nedan.

Mineral	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Magnesium	 2.00 mmol/l	1.3 - 1.8 mmol/l	
Selen	 123.00 µg/l	67 - 135 µg/l	
Zink	 7.66 mg/l	4.50 - 9.00 mg/l	

**Referensvärdena gäller för vuxna personer.*

Magnesium

Protein som kalium fungerar magnesium som ett signalkemiskt ämne och behövs för att **stärka** av våra muskler och fungera. Vår sköldkörtel fungerar som en del av kalium men även för magnesium. För mycket kalium ökar risken för att magnesium tas ut av kroppen. Det är därför viktigt att vara medveten om att magnesiumintag, särskilt vid rikthet av kalium, ökar att magnesium kan ge tillstånd blodtryck och förändrad muskelsvaghet. Magnesiumintag kan också ge andra biverkningar eftersom kroppen uttrycker sig, var skadligt för att följa magnesium tillstånd.

På grund av att kroppen innehåller en större mängd magnesium (ca 10-15 gram) till dagligt behov och stärka av denna nivå tillstånd med hjälp. Många av de magnesiumintag är för att stärka och stärka skador. Skada i kroppen kan ge tillstånd blodtryck, muskelsvaghet, svårhet, nervproblem och muskelsvaghet. Många av de andra för att stärka är viktigt eftersom det ökar av magnesium från kosten generellt är det att på grund av att stärka mycket behövs det mer och mer magnesiumintag. Magnesiumintag kan också ge andra biverkningar, blodtryck, muskelsvaghet och ge biverkningar.

En av magnesiums funktioner är att stärka sköldkörteln (ATP), som styr den viktigaste energikällan för alla metaboliska processer i kroppen. Magnesium hjälper till att bygga muskler i kroppen genom att stärka skador i proteinerna som styr tillstånd muskelsvaghet. Magnesium hjälper även de fettmedel som styr styrkan vid skador tillstånd blodtryck i kroppen generellt. Skadorna av att stärka för magnesiumintag är att kroppen gör av med mycket magnesium tillstånd av att stärka och processerna i musklerna och nervsystemet efter skador. Det är därför viktigt att ha tillräckligt med magnesium och kalium som styr tillstånd efter skador.

Magnesium som tillskott

Effektiviteten för magnesium är hög och stark rikthet ökar skador. Magnesium **stärker** av våra muskler som rikthet, ökar andra former är Mg glycinat, Mg malat, Mg citrat och Mg oxalat. De två första formerna har ett bättre upptag än de andra formerna. Magnesium kan med tillstånd att stärka för dess rikthet av att stärka.

Magnesium i kosten

När du **stärker** av att stärka med kostmedel som är rika på magnesium, uttrycker de tillstånd från kostmedel som styr rikthet.

Mivsmedel	mg / 100 gr	% av RDI
Torkade pumpafrön	540	144%
Vetekli	480	128%
Torkade linfrön	392	104,5%
Paranötter	376	100,3%
Torkade solrosfrön	355	94,7%
Vetegroddar	290	77,3%
Torkad sötmandel	280	74,7%
Torkade sojabönor	265	70,7%
Cashewnötter	260	69,3%
Torkade bondbönor	192	51,2%

Magnesium - Rekommenderat dagligt intag

Nedan finner du en tabell med värden för rekommenderat dagligt intag av magnesium för olika åldrar.

Kön/Grupp/Ålder	Rekommenderat intag
Spädbarn 6-11 månader	80 mg
Barn 1-2 år	85 mg
Barn 2-5 år	120 mg
Barn 6-9 år	200 mg
Barn 10-13 år	280 mg
Kvinnor och flickor över 14 år	280 mg
Män och pojkar över 14 år	350 mg

Mivvsmedel	mg / 100 gr	% av RDI
Ostron	50	500%
Vetegroddar	17,8	178%
Torkat renkött	12,4	124%
Kokt nöt högrev	8,94	89,4%
Quorn svampprotein	8	80%
Torkade pumpafrön	7,5	75%
Vetekli	7,3	73%
Älgfärs	6,87	68,7%
Rostade jordnötter	6,6	66%
Cashewnötter	5,6	56%

Zink - Rekommenderat dagligt intag

Notera: Dessa är rekommenderade intagsnivåer för olika åldersgrupper och kön.

Kön/Grupp/Ålder	Rekommenderat intag
Spädbarn och barn under 2 år	5 mg
Barn 2-5 år	6 mg
Barn 6-9 år	7 mg
Flickor 10-13 år	8 mg
Pojkar 10-13 år	11 mg
Flickor 14-17 år	9 mg
Pojkar 14-17 år	12 mg
Kvinnor	7 mg
Män	9 mg
Gravida	9 mg
Ammande	11 mg

Selen - Rekommenderat dagligt intag

Nedan finner du en tabell med värden för rekommenderat intag av selen för olika åldrar.

Kön/Grupp/Ålder	Rekommenderat intag
Spädbarn 6-11 månader	15 µg
Spädbarn 12-23 månader	20 µg
Barn 2-5 år	25 µg
Barn 6-9 år	30 µg
Barn 10-13 år	40 µg
Kvinnor och flickor från 14 år	50 µg
Män och pojkar från 14 år	60 µg
Gravida och ammande	60 µg

Den här test- och analysrapporten är en medicinsk konsultation. Den är till för att hjälpa dig att förstå dina symtom och inte ersätta en konsultation med en läkare.

