

## Szerepe

A vörösvértestek hemoglobinjának az alapvető alkotóeleme. Az oxigén és a széndioxid szállításában játszik fontos szerepet. Számos enzim összetevője.

## Vas bevitele



Főleg az állati eredetű élelmiszerekből szívódik fel a legjobban. Felszívódását a c-vitamin, a folsav és az aminosavak segítik. A fölösleget a szervezet elraktározza.

Legjobb élelmiszer források a belsőségek (szív, máj), marhahús, bab, spenót, mazsola, tökmag.

## Jellemző hiánybetegségei

Vérszegénység, kábaság, szédülés, a agy és az izmok teljesítőképességének csökkenése, az immunrendszer legyengülése.

Várandós és szoptató anyáknál a szervezet vas szintjét fokozottan figyelemmel kell kísérni és a pótlása szükség esetén orvosi ellenőrzés mellett rendkívül fontos!

## Túladagolása

Készítmények ellenőrizetlen szedése esetén fordulhat elő elsősorban, melynek tünetei a cink és a réz hiánytüneteinek a jelentkezése, a baktériumok túlzott elszaporodása a szervezetben.