

Mineraalaine	Funktsioon organismis	Puuduse tunnused	RI or AI*	Liigse annustamise tunnused/tagajärjed	UL**
Na Naatrium	Vedeliku ja happe-aluse tasakaal, hüdratsioon; närvifunktsioon; lihaste kokkutõmbumine; vererõhu reguleerimine	Väsimus; iiveldus; peavalu; lihaskrambid, segadus, pearinglus, krambid; kooma (äärmuslikel juhtudel)	700 mcg-ekv	Janu; turse; kõrge vererõhk, pearinglus, segadus, neerukahjustus	2,300 mg
K Kaalium	Vedeliku ja elektrolüütide tasakaal; närvifunktsioon; lihaste kokkutõmbumine; pH tasakaal; vererõhu reguleerimine	Väsimus; lihasnõrkus, krambid; kõhukinnisus; kipitus; tuimus; arütmia; kõrge vererõhk; halvatus	10 mcg	liveldus, oksendamine, nõrkus, aeglased südamelöögid, halvatus, hingamisraskused	Not known
Ca Kaltsium	Luude ja hammaste tervis; lihaste funktsioon; vere hüübimine; närvisignaali edastamine, hormoonide sekretsioon, ensüümide aktiveerimine	Lihaskrambid, haprad küüned, tuimus, kipitus; väsimus; osteopeenia, luumurrud, ebaregulaarne südamerütm; krambid	10 mg	Kõhukinnisus; iiveldus, sagedane urineerimine; neerukivid; pehmete kudede lupjumine	2500 mg
Mg Magneesium	Energia tootmine; lihaste ja närvide funktsioon; luude ja südame tervis; veresuhkru kontroll; stressi vähendamine, uni; elektrolüütide tasakaal	Lihaskrambid, tõmblused; väsimus; unetus, rahutu uni; peavalud, migreen; ärevus, depressioon, tuimus, kõrge vererõhk	60-65 mcg	Kõhulahtisus, iiveldus; madal vererõhk; segadus, lihasnõrkus, aeglane südamerütm	250 mg
P Fosfor	Luude ja hammaste tervis; energia tootmine; rakkude struktuur, DNA; happe-aluse tasakaal; lihaste ja närvide funktsioon	Nõrkus, väsimus; isutus, liigesevalu; lihasnõrkus; luukadu; tuimus; segadus	0,9-1,2 mg	Seedehäired; lihaskrambid; kaltsiumi tasakaaluhäired; neerukahjustus	3000 mg
S Väävel	Valgusüntees; ensüümide, ainevahetuse ja rakkude funktsioon; maksa detoks ja sapi tootmine; kollageeni, liigeste tugi; detoksifitseerimine ja antioksüdantide tugi	Nõrgad ja haprad küüned, juuste ja naha probleemid; liigesevalu ja -põletik; väsimus ja kognitiivsed probleemid; aeglane haavade paranemine; lihasnõrkus	1,6-2 mg	Seedehäired; suurenenud kehalõhn; peavalud, pearinglus; mikrobioomi tasakaaluhäired	Pole teada
Cl Kloor	Vedeliku ja elektrolüütide tasakaal; happe-aluse tasakaal; seedimise funktsioon (maohappes); närvide ja lihaste funktsioon	Dehüdratsioon ja lihaskrambid; nõrkus ja väsimus; segadus ja keskendumisraskused; kõrge pH	13-20 mg- ekv	Kõrge vererõhk, turse, vedelikupeetus; lihasnõrkus, happeline vere pH, neerude koormus	Pole teada
Fe Raud	Hapniku transport; energia tootmine; ajutegevus; immuunsüsteemi toetamine; detoksifitseerimine ja ensüümide talitus.	Väsimus, nõrkus; kahvatu nahk; külmad käed ja jalad; pearinglus ja peavalud; õhupuudus; kiired südamelöögid; haprad küüned, juuste väljalangemine	400-520 mg	liveldus, oksendamine, kõhulahtisus; kõhuvalu; maksakahjustus; diabeet, liigesevalu; südamehaigus	Pole teada
Zn Tsink	Immuunfunktsioon; naha tervis, juuste paranemine; kasv, areng, ajutegevus, meeolelu; antioksüdant, reproduktiivtervis; maitse- ja lõhnaained	Nõrk immuunsüsteem; juuste väljalangemine ja haprad küüned; nahaprobleemid; maitse- ja lõhnataju kaotus; isutus; kasvupeetus; ajuudu, depressioon	5-7 mg	liveldus, oksendamine, kõhulahtisus; kõhuvalu; metallimaitse suus; neuroloogilised probleemid	25 mg
Cu Vask	Energia ja pigmentatsiooni tootmine; raua ainevahetus, punaste vereliblede moodustumine; aju, närvisüsteemi, luude, naha ja sidekoe tervis; antioksüdant; immuunsüsteemi tugi	Väsimus, aneemia; kahvatu nahk; nõrgad luud, osteoporoos; nõrk immuunsüsteem; neuroloogilised probleemid	1,6-1,9 mg	liveldus, oksendamine, kõhuvalu, kõhulahtisus; peavalud, pearinglus; maksakahjustus; neuroloogilised sümptomid	5 mg
I Jood	Kilpnäärmehormoonide tootmine; ainevahetusfunktsioon; aju areng, kognitiivne funktsioon; hormonaalne tasakaal; immuunsüsteemi tugi	Kilpnäärme suurenemine; väsimus, kehakaalu tõus; külmatalumatus; kuiv nahk, kuivad juuksed; depressioon; aeglane pulss; halb mälu, keskendumisvõime	40 mcg	Seletamatu kaalulangus; kiire pulss; ärevus, närvilisus; liigne higistamine; iiveldus, oksendamine	600 mcg
Se Seleen	Kilpnäärme tervis; antioksüdantide funktsioon; immuunsüsteemi tugi; südame tervis; kognitiivne funktsioon; reproduktiivtervis	Nõrgenenud immuunsüsteem; väsimus ja ajukohin; juuste hõrenemine, juuste väljalangemine; haprad küüned, valged laigud; liigesevalu; lihasnõrkus; kilpnäärme talitlushäired.	330-600 mcg	Küüslaugulõhnaline hingeõhk, iiveldus, oksendamine, kõhulahtisus, väsimus, juuste väljalangemine, haprad küüned, nahalööve	300 mcg
Cr Kroom	Veresuhkru reguleerimine; ainevahetus, kaalujälgimine; kolesterool, südame tervis; ajutegevus, meeolelu stabiilsus; lihaste taastumine	Veresuhkru ebastabiilsus; suurenenud isu magusa järele; väsimus, madal energiatase; halb kolesteroolitase; kognitiivsed probleemid	4-5,5 mcg	liveldus, kõhuvalu; pearinglus, peavalud; maksa- ja neerukahjustus	Pole teada
Mn Mangaan	Luude tervis; antioksüdantide funktsioon; ainevahetus; haavade paranemine; aju tervis; immuunfunktsioon	Nõrgad luud ja kõhred; halvenenud haavade paranemine; nõrk immuunvastus; muutunud veresuhkru regulatsioon; meeolelu muutused	95-155 mg	Neuroloogilised sümptomid; iiveldus, oksendamine; väsimus; vaimsed muutused; peavalud	Pole teada
Mo Molübdeen	Ensüümi funktsioon; rakuline energia tootmine; antioksüdantne roll; toksiinide detoksifitseerimine; kasv	Väavli ainevahetushäired; peavalud, pearinglus; kasvupeetus; neuroloogilised sümptomid		Podagraalaadsed sümptomid; liigesevalu, iiveldus; vasepuudus	600 mcg

Katrin Peo- toitumisnõustamine ja tervisementorlus **RI (soovituslik) ja AI (piisav)) kahe nädala keskmine päevas; UI- Ülemine limit täiskasvanutel päevas**