

Přehled makroelementů

Minerální látka	Funkce	Projevy nedostatku	DDD	Zdroje v potravě
Sodík	Hlavní extracelulární kationt – podílí se na udržování acidobazické rovnováhy a osmolality krve	Dehydratace, pokles krevního tlaku Křeče	500–2 400 mg	Kuchyňská sůl, sýry, uzeniny, instantní polévky, glutamát sodný, chipsy
Draslík	Hlavní intracelulární kationt – podílí se na udržování acidobazické rovnováhy Přenos nervových impulsů	Slabost, apatie, nauzea, srdeční arytmie	2 500–4 000 mg	Ovoce a zelenina, mléčné výrobky, obiloviny, luštěniny, brambory, ořechy
Hořčík	Kofaktor enzymů Důležitý pro činnost srdce a krevního oběhu (nervosvalový přenos)	Únava, slabost, náladovost, bolesti hlavy, nauzea, křeče	300–400 mg	Listová zelenina, ořechy, luštěniny, celozrnné výrobky
Vápník	Součást kostí a zubů Srážlivost krve Přenos nervových impulsů	Osteomalacie, osteoporóza, zvýšená nervosvalová dráždivost	800–1 000 mg	Mléko a mléčné výrobky, brokolice, obiloviny, luštěniny
Fosfor	Součást kostí a zubů Součást DNA a RNA, ATP	Svalová a respirační slabost	800–1 200 mg	Maso a všechny potraviny s obsahem bílkovin
Chlor	Udržuje objem extracelulární tekutiny a krve Součást HCl v žaludku	Hypochloremická alkalóza	750 mg	Součást kuchyňské soli
Síra	Součást AK a enzymů		500–1 000 mg	Mléko, vejce