

# Interakcje pomiędzy witaminami, solami mineralnymi i innymi składnikami żywności



Interakcja	Skutek interakcji
Witamina C → Żelazo	Witamina C zwiększa wchłanianie żelaza w jelitach
Aminokwasy → Żelazo	Występujące głównie w mięsie, rybach, jajach, nabiale czy nasionach roślin strączkowych cysteina, glicyna, metionina, lizyna - zwiększają absorpcję żelaza
Fityniany → Żelazo	Obecne głównie w pełnoziarnistych produktach zbożowych, owocach, warzywach fityniany zmniejszają wchłanianie żelaza (zaleca się 2 - 3 godziny przerwy pomiędzy przyjęciem preparatu z żelazem, a ich spożyciem)
Wapń, magnez, cynk → Żelazo	Wapń, magnez i cynk mogą zaburzać przyswajalność żelaza i przyczyniać się do jego niskiego stężenia w organizmie
Żelazo, magnez, cynk → Wapń	Żelazo, magnez i cynk mogą zaburzać wchłanianie wapnia i przyczyniać się do jego niedoborów
Żelazo, wapń, cynk → Magnez	Żelazo, wapń i cynk mogą zaburzać przyswajalność magnezu i przyczyniać się do jego deficytów
Żelazo, wapń, magnez → Cynk	Żelazo, wapń i magnez mogą zaburzać absorpcję cynku i przyczyniać się do jego niedoborów
Fosforany → Żelazo	Produkty o wysokiej zawartości fosforanów, takie jak: sery, wędliny, słodkie napoje gazowane, zaburzają wchłanianie żelaza
Substancje goitrogenne → Jod	Zawarte w warzywach kapustnych substancje goitrogenne wiążą jod powodując ograniczenie jego wykorzystania w organizmie
Witamina E → Witamina A	Spożycie produktów bogatych w witaminę E (np. oleje roślinne, migdały, pestki, nasiona, orzechy) lub jej suplementacja mogą zwiększać wchłanianie i magazynowanie witaminy A