

Hvorfor vitaminer og mineraler?

(Side 1 af 2)

- Vitamin A** Vitamin A betragtes som beskyttende vitamin for slimhinder og synskraft. Det spiller en afgørende rolle for væksten, knoglebygningen og hovenes sundhed. Det i planter indeholdte beta-caroten omdannes til vitamin A i tarmen. Derfor er det i græsningsperioden fornuftigt at tilpasse vitamin A dosis i overensstemmelse hermed.
- Vitamin B** De forskellige vitamin B arter er komponenter af enzymer og coenzymer og sørger hos heste for et problemfrit kulhydratstofskifte. De har en positiv effekt på hud, hår, hove og nerver.
- Vitamin C** Hesten producerer selv sit C-Vitamin. Flere undersøgelser har dog vist, at heste, der træner, er syge (eks. når de får antibiotika), er udsat for stress eller har fået en alvorlig infektion, profiterer af Vitamin C. Hos ældre hest bliver egenproduktionen af Vitamin C mindre og mindre med alderen. Vitamin C er nødvendigt for at danne antistoffer (der modvirker infektioner), hjælper kroppen med at optage jern, mod sårheling og øger blodkarrenes holdbarhed. Er desuden vigtig for dannelsen af brusk og knogler. Mangel på Vitamin C kan give træthed, dårlig appetit og øget modtagelighed over for infektioner.
- Vitamin D3** Solvitaminet D3 dannes i huden ved sollys. Det regulerer calcium-phosphor-metabolismen og fremmer lagring af mineraler i knoglestrukturen og dermed hærkning af knoglerne. Der anbefales at supplere med vitamin D3 hos heste i boks og i vintermånederne.
- Vitamin E** Det såkaldte ydelses-vitamin er meget vigtigt for muskelstofskiftet. Ved høj belastning og i stresssituationer beskytter det kroppen mod frie radikaler. Hos avlshopper og -hingste bliver mangel på vitamin-E sat i forbindelse med fertilitetsproblemer. Desuden anses det som anti-inflammatorisk.
- Vitamin K** Vitamin K styrker knoglerne og får blodet til at koagulere. Mangel på Vitamin K, kan give højt blodtryk, muskelsvaghed og forvirring.
- Jod** Jod er nødvendig for dannelsen af stofskifte – hormoner, der dannes i skjoldbruskkirtlen og som bl.a. opbygger proteiner og stimulerer forbrændingen.
- Folinsyre** Mangel på folinsyre giver blodmangel.
- Lecithin** Lecithin ikke alene hjælper på hestens evne til at optage olie og fedt, Vitamin E, antioxidanter og mineraler, men også på fordøjelsen af andre komponenter, som f.eks. stivelse.
- Lysin** Lysin er et af de vigtigste proteiner til hesten og har mange funktioner i kroppen. Som en essentiel aminosyre er lysin især vigtig for celledelingen og væksten. Frem for alt drager benvæksten, muskel- og fedtvævet fordel af lysin. Lysin understøtter således forbedring af præstation og ydeevne. Lysin forstærker også opbevaringen af calcium i kroppen, som bl.a. er vigtig for ungheste i vækst og lakterende hopper. Mangel fører til nedsat vækst og udvikling.
- Biotin** Biotin hører til vitamin B-komplekset og er afgørende for dannelsen af keratin, der sørger for stabile hove og skinnende pels.



Hvorfor vitaminer og mineraler?

(Side 2 af 2)

- Selen** Det vitale mikro næringsstof beskytter cellemembranen og er vigtig for lever- og skjoldbruskkirtelfunktionen.
I kombination med vitamin E styrker selen også immunsystemet.
Men pas på: En overforsyning af selen virker toksisk på organismen!
- Zink** Zink spiller en vigtig rolle i sukker-, fedt- og proteinmetabolismen.
Det påvirker dannelsen af immunceller og påvirker hud, pels og hove positivt. En øget efterspørgsel af zink er især ved pelsskifte, drægtighedsamning og i stresssituationer.
- Magnesium** Magnesium er i forbindelse med calcium og fosfor vigtigt for sunde knogler.
Det understøtter muskelstofskiftet og nedsætter overbelastning af muskler og nerver.
En øget efterspørgsel er givet især efter stærk belastning såsom lange transportture, turneringer, avl eller klimaændringer.
- Jern** Den vigtigste opgave for jern er bindingen af ilt til molekylet hæmoglobin i de røde blodlegemer. Det er således ansvarlig for ilttransporten i kroppen.
- Kobber** Dette essentielle sporstof er primært involveret i dannelsen af det kollagene bindevæv og støtter sener, ledbånd og bruske. Ved skader mobiliseres de aflejrede reserver til hurtig reparation og hjælper ved helingen.
- Mangan** Mangan er vigtig for muskel- og energistofskiftet. Det fremmer fjernelsen af mælkesyre efter fysisk anstrengelse.
Desuden er det en aktivator af vigtige enzymer og understøtter sund vækst.
- Cobalt** Cobalt er vigtigt for omdannelsen af vitamin-B12 i kroppen. Det er derfor også vigtigt for produktionen af genetisk materiale, nervefunktion og aktiveringen af folinsyre i kredsløbet.
- Calcium** Calcium er afgørende for udviklingen af og stabiliteten i skelettet. Det er vigtigt for blodstørkningen og stimuli af muskelcellerne og dermed for hestens energistofskifte.
- Fosfor** Fosfor har opgaver tilsvarende calcium og er medvirkende til knoglebygningen samt muskel- og energistofskiftet.
- Natrium** Natrium er afgørende for at opretholde det osmotiske tryk i cellerne, for at regulere syre-base-status og den samlede væskebalance. Desuden har natrium betydning for nerve- og muskelcellernes reaktionsevne.
- Niacin** Nicotinsyre, også kaldet vitamin B3. Niacin er nødvendig for forbrændingen i cellerne, for huden og nervesystemet. F.eks. kan en essentiell aminosyre, tryptophan, omdannes til niacin i kroppen.
Mangelsymptomer er træthed, appetitløshed og nervøsitet.
- Cholin** Cholin er vigtig for fordøjelsen og for leveren, da dette vitamin afgifter forskellige stoffer.

