

# Puntdeficiënties

Screening op puntdeficiënties op basis van medische- en voedingsanamnese (bijvoorbeeld bij short bowel: Mg, Se, Zn). Pas bij ernstige tekorten is aan de bloedparameters te zien dat bijvoorbeeld zink en ijzer zijn gedaald.

Referentiewaarden:

## ***Ijzer (Fe)***

mannen: 14- 27umol/l

vrouwen: 11-25 umol/l

## ***Natrium***

132 - 145 mmol/l

1 mmol Na = 23 mg natrium

## ***Kalium***

3.60-5.00 mmol/l

1 mmol K = 39 mg kalium

## ***Vit B12***

150 - 630 pmol/l

## ***Vit B1***

85-155 nmol/l

## ***Vit D***

[nog invullen]

## ***Vit A***

1,1 - 3,0 umol/l

## ***Vit E***

15,6 - 43,8 umol/l

## ***Magnesium***

0,75 - 1 mmol/l

## ***Selenium***

0,91 -1,52 umol/l

## ***Zink***

10-19 umol/l

Meer informatie over vitamines kunt u vinden op de website van [Natuurlijkerwijs](#).