

## Συμπτώματα και σημεία ανεπάρκειας

Σύμπτωμα ή Σημάδι (Γενικά συμπτώματα)	Πιθανή Διατροφική Ανεπάρκεια	Άλλες πιθανές αιτίες πρόκλησης που <u>ίσως</u> να ισχύουν αλλά μόνο με ιατρική εξέταση πιστοποιούνται!
Κούραση	Πρωτεΐνη-ενέργεια, σίδηρος, μαγνήσιο, κάλιο, βιταμίνες B1, B12 και άλλες βιταμίνες B και βιταμίνη C	Πολλές σωματικές ασθένειες, όπως ο υποθυρεοειδισμός, η καρδιακή ανεπάρκεια, η αναιμία, το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης και η κατάθλιψη
Απώλεια όρεξης	Ψευδάργυρος	Πολλές χρόνιες ασθένειες
Απώλεια γεύσης	Ψευδάργυρος	Κοινό κρυολόγημα, πολλές ρινικές διαταραχές
Δυσανεξία στο κρύο	Σίδηρος	Υποθυρεοειδισμός, αναιμία και μειωμένη καρδιακή παροχή
Χλωμή εμφάνιση λόγω αναιμίας	Σίδηρος, φυλλικό οξύ και βιταμίνη B12	Υπερβολική αιμορραγία και αιματολογικές διαταραχές
Καροτενόδερμα – κίτρινος αποχρωματισμός του δέρματος που παρατηρείται στο πρόσωπο και τον κορμό	Πρωτεΐνη-ενέργεια και ψευδάργυρος	Διατροφική περίσσεια καροτενοειδών ιδιαίτερα στις γυναίκες, υποθυρεοειδισμός
Διάχυτη υπερμελάγχρωση	Πρωτεΐνη-ενέργεια	Νόσος του Addison και αιμοχρωμάτωση
Μυϊκή απώλεια π.χ. τα ρούχα φαίνονται πολύ μεγάλα, απώλεια μυϊκής μάζας των άκρων	Πρωτεΐνη-ενέργεια	
Απώλεια ύψους και υπερβολική καμπυλότητα της σπονδυλικής στήλης	Ασβέστιο και βιταμίνη D	Αύξηση ηλικίας και οστεοπόρωση που σχετίζεται με ασθένειες
<b>Δέρμα</b>		
Κνησμός δέρματος – κνησμός	Σίδηρος	Πολλές δερματικές παθήσεις, ηπατική νόσο
Ξηρό δέρμα	Απαραίτητα λιπαρά οξέα ή πολλαπλές διατροφικές ελλείψεις	Ηλικία, δερματικές παθήσεις π.χ. έκζεμα
Κόκκινο φολιδωτό δέρμα σε περιοχές που εκτίθενται στο φως	Βιταμίνη B3	Υπερβολική έκθεση στον ήλιο σε περιοχές που εκτίθενται στο φως από μων με κόκκινα/ξανθά μαλλιά
Υπερβολικοί μώλωπες	Βιταμίνη C	Γήρας, τραύματα και αιματολογικές διαταραχές

Αιμορραγία ή ερυθρότητα γύρω από τα τριχοθυλάκια	Βιταμίνη C	
Αιμορραγία σε μια άρθρωση ή άλλη ασυνήθιστη αιμορραγία	Βιταμίνη C	Διάφορες αιματολογικές διαταραχές
Βούλωμα των τριχοθυλακίων με κερατίνη ή κουλουριασμένες τρίχες	Βιταμίνη C	
Λεπτά περονοειδή τριχώματα στον κορμό – lanugo	Πρωτεΐνη-ενέργεια. Τυπικό της επίμονης νευρικής ανορεξίας	
<b>Στόμα</b>		
Πονάει η γλώσσα	Σίδηρος, βιταμίνη B12, B2, B3 και πιθανώς άλλες βιταμίνες B	Υπερβολικά ζεστά ροφήματα και στοματικές παθήσεις
Σκάσιμο και ξεφλούδισμα του δέρματος στα χείλη	Βιταμίνη B2 - ριβοφλαβίνη	Υπερβολική έκθεση σε κρύο ή άνεμο καιρό
Σκάσιμο στις γωνίες του στόματος	Σίδηρος, βιταμίνη B2 – ριβοφλαβίνη πιθανώς άλλες βιταμίνες B	Κακή εφαρμογή οδοντοστοιχιών, λοίμωξη από έκζεμα με candida albicans
Επαναλαμβανόμενα στοματικά έλκη	Σίδηρος, βιταμίνη B12, φυλλικό οξύ και πιθανώς άλλες βιταμίνες B	Η κοιλιοκάκη, η νόσος του Crohn υποτροπιάζων έρπητος και στοματική νόσος
Διευρυμένες φλέβες κάτω από τη γλώσσα με μικροαιμορραγίες	Βιταμίνη C	Κάπνισμα και μεγάλη ηλικία
Ομαλή, γυαλιστερή και πονεμένη γλώσσα: ατροφική γλωσσίτιδα	Σίδηρος, βιταμίνη B12 και φυλλικό οξύ	
<b>Κεφάλι, Πρόσωπο και Λαιμός</b>		
Τριχόπτωση στο τριχωτό της κεφαλής	Σίδηρος	Οποιαδήποτε ασθένεια του τριχωτού της κεφαλής, αλωπεκία από άλλες αιτίες
Πιτυρίδα	Απαραίτητα λιπαρά οξέα και βιοτίνη	Μυκητιασική λοίμωξη του τριχωτού της κεφαλής
Ερυθρότητα στα πλάγια της μύτης	Βιταμίνη B2 – ριβοφλαβίνη, βιταμίνη B6 και ψευδάργυρος	Σμηγματορροϊκή δερματίτιδα
Ερυθρότητα ή σκάσιμο στην εξωτερική γωνία των ματιών	Βιταμίνες B2 ή B6	

Βρογχοκήλη	Η ανεπάρκεια ιωδίου είναι πιθανή εάν υπάρχει βρογχοκήλη σε > 20% του πληθυσμού – ενδημική βρογχοκήλη	Εφηβεία, εγκυμοσύνη και διάφορες μορφές θυρεοειδικής νόσου
Χέρια και Νύχια		
Νύχια - εύθραυστα ή ξεφλουδισμένα	Σίδηρος και πιθανώς απαραίτητα λιπαρά οξέα	Κακή κυκλοφορία και μεγάλη ηλικία
Νύχια - καρφιά ανάποδα ή σε σχήμα κουταλιού	Σίδηρος	Ψωρίαση ή άλλες ασθένειες του νυχιού
Καροτενόδερμα – κίτρινος αποχρωματισμός του δέρματος που παρατηρείται στις παλάμες	Πρωτεΐνη-ενέργεια και ψευδάργυρος	Διατροφική περίσσεια καροτενοειδών ιδιαίτερα στις γυναίκες, υποθυρεοειδισμός
<b>Μυοσκελετικό</b>		
Μυϊκοί πόνοι και κράμπες	Μαγνήσιο, κάλιο, νάτριο, βιταμίνη B1 και βιταμίνη D εάν υπάρχει υπασβεστιαμία	Μυϊκή ή νευρολογική νόσος, ρευματική πολυμυαλγία και υπασβεστιαμία
Μυϊκός πόνος της γάμπας μετά από ελάχιστη άσκηση	Βιταμίνη B1 – θειαμίνη	Σκισμένος μυς, περιφερική αγγειακή νόσος και μυοπάθεια
Υπερβολική ευαισθησία των μυών της γάμπας	Βιταμίνη B1-θειαμίνη	Σκισμένος μυς, θρόμβωση
Περπάτημα με βηματισμό	Βιταμίνη D και επακόλουθη μυοπάθεια	Οστεοαρθρίτιδα των ισχίων ή ασθένεια των μυών της ζώνης του ισχίου
Δυσκολία να σηκωθείτε από μια χαμηλή καρέκλα ή να ανεβείτε τις σκάλες ή αδυναμία των μυών των ώμων	Βιταμίνη D και επακόλουθη μυοπάθεια	Αρθρίτιδα των ισχίων ή των γονάτων, παθήσεις των νεύρων ή των μυών
Λυγισμένα πόδια	Βιταμίνη D - ραχίτιδα στην παιδική ηλικία	Νόσος Paget και σύφιλη
Συσπάσεις των μυών του προσώπου όταν χτυπάτε το νεύρο του προσώπου μπροστά από το αυτί: σημάδι Chvostek	Ασβέστιο και βιταμίνη D σε περίπτωση υπασβεστιαμίας ή σοβαρής ανεπάρκειας μαγνησίου	Υπασβεστιαμία για άλλους λόγους π.χ. υποπαραθυρεοειδισμός
<b>Μάτια</b>		
Κακή νυχτερινή όραση	Ψευδάργυρος, βιταμίνη A και πιθανώς βιταμίνη	Νόσος του αμφιβληστροειδούς

	B2 - ριβοφλαβίνη	
Ξηρότητα του επιπεφυκότα	Βιταμίνη Α	Ηλικία και σύνδρομο Sjogren
<b>Γαστρεντερικό</b>		
Διάρροια	Βιταμίνη Β3	Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, δυσσαπορρόφηση, μολυσματική διάρροια και πολλές άλλες αιτίες
Δυσκοιλιότητα	Αφυδάτωση, φυτικές ίνες, κάλιο, μαγνήσιο και φυλλικό οξύ	Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, εκκολπωματώση, καρκίνος του παχέος εντέρου
<b>Νευρολογικό</b>		
Ανήσυχια πόδια	Σίδηρος ή φυλλικό οξύ	Διάφορες νευρολογικές διαταραχές, εγκυμοσύνη, ρευματοειδής αρθρίτιδα και νεφρική ανεπάρκεια
Σύνδρομο καψίματος ποδιών	Βιταμίνη Β2 - ριβοφλαβίνη	Πρώιμη περιφερική νευροπάθεια
Απώλεια ισορροπίας όταν στέκεστε όρθιος με τα πόδια ενωμένα και τα μάτια κλειστά: η δοκιμή του Romberg	Βιταμίνη Β12 και πιθανώς βιταμίνη Β3	Πολλές νευρολογικές διαταραχές που επηρεάζουν την παρεγκεφαλίδα, τη νωτιαία χορδή ή τα περιφερικά νεύρα
Απώλεια της αίσθησης δόνησης στα κάτω άκρα	Βιταμίνη Β12 και πιθανώς βιταμίνη Β3	Αύξηση ηλικίας και περιφερική νευροπάθεια
Περιφερική νευροπάθεια – μούδιασμα, μυρμήγκιασμα, διαταραχή της αίσθησης, πόνος και ή αδυναμία στα χέρια ή τα πόδια	Βιταμίνες Β1, Β12 και πιθανώς Β3, Β6 και φυλλικό οξύ και πολύ σπάνια χαλκός (μετά από χειρουργική επέμβαση στο γαστρεντερικό ή υπερβολική κατάποση ψευδαργύρου). Σχετική έλλειψη βασικών λιπαρών οξέων.	Ο διαβήτης και πολλές άλλες αιτίες
Αστάθεια κίνησης ή στο περπάτημα (παρεγκεφαλιδική αταξία)	Βιταμίνη Β1, βιταμίνη Ε και συνένζυμο Q10	Αλκοόλ, υποθυρεοειδισμός και πολλές νευρολογικές και κληρονομικές διαταραχές
<b>Ψυχολογική κατάσταση</b>		
Κατάθλιψη	Βιταμίνες C, Β1, Β3, Β6, Β12, φυλλικό οξύ, βιοτίνη και πιθανώς τα απαραίτητα λιπαρά οξέα	Ψυχικές ασθένειες, άγχος και ως συνέπεια σωματικής ασθένειας

Ευερέθιστος	Φολικό οξύ	Αλκοολισμός, κατάθλιψη και διαταραχή προσωπικότητας
Κακή συγκέντρωση	Σίδηρος, βιταμίνες B1, B12, φυλλικό οξύ και πιθανώς απαραίτητα λιπαρά οξέα	Κατάθλιψη, στρες, έλλειψη ύπνου, αλκοόλ, άνοια, αναιμία, υποθυρεοειδισμός και πολλές άλλες ασθένειες ή καταστάσεις (πχ ΔΕΠΥ-Διάσπαση προσοχής)
<b>Καρδιαγγειακά</b>		
Συγκοπή	Βιταμίνη B1 – θειαμίνη και οποιαδήποτε ανεπάρκεια προκαλεί αναιμία	Στεφανιαία, βαλβιδική και μυοκαρδιακή νόσος
Αίσθημα παλμών	Κάλιο και μαγνήσιο και κάθε ανεπάρκεια που προκαλεί αναιμία	Στεφανιαία, βαλβιδική και μυοκαρδιακή νόσος