

Tabel 1A. Dagelijkse aanbevelingen van vitamines: aanbevolen hoeveelheid (AH) of adequate inname (AI)

	VITAMINES												
	A mcg ²	D mcg	E mg ³	K mcg	Thiamine (B ₁) mg	Riboflavine (B ₂) mg	Niacine (B ₃) mg ⁴	Pantotheen- zuur (B ₅) mg	B ₆ mg	Biotine (B ₇) ⁵ mcg	Foliumzuur (B ₉) mcg	B ₁₂ mcg	C mg
Bron ¹	NC 2012	GR 2012	NC 2012	IOM 2001	GR 2000	GR 2000	GR 2000	GR 2000	GR 2003	EFSA 2014	GR 2003	GR 2003	NC 2012
Voedingsnorm	AH	AI	AH	AI	AI/AH	AI/AH	AI/AH	AI	AI/AH	AI	AI/AH	AI/AH	AH
Kinderen													
< 6 maanden	-	10	-	150 ⁶	0,2	0,4	2	2	0,12/0,20 ⁷	5	50	0,4	-
6-11 maanden	300	10	3	-	0,2	0,4	2	2	0,2	6	60	0,5	20
1-2 jaar	300	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25
1-3 jaar	-	10	-	30	0,3	0,5	4	2	0,4	20	85	0,7	-
2-5 jaar	350	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30
4-8 jaar	-	10	-	55	0,5	0,7	7	3	0,7	-	150	1,3	-
4-10 jaar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-
6-9 jaar	400	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40
Mannen													
9-13 jaar	600	10	8	60	0,8	1,0	11	4	1,1	-	225	2,0	50
11-17 jaar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	35	-	-	-
14-18 jaar	900	10	10	75	1,1	1,5	17	5	1,5	-	300	2,8	75
19-70 jaar	900	10	10	120	1,1 ⁸	1,5	17	5	1,5/1,8 ⁷	40	300	2,8	75
> 70 jaar	900	20	10	120	1,1	1,5	17	5	1,8	40	300	2,8	75
Vrouwen													
9-13 jaar	600	10	7	60	0,8	1,0	11	4	1,1	-	225	2,0	50
11-17 jaar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	35	-	-	-
14-18 jaar	700	10	8	75	1,1	1,1	13	5	1,5	-	300	2,8	75
19-70 jaar	700	10	8	90	1,1 ⁸	1,1	13	5	1,5	40	300	2,8	75
> 70 jaar	700	20	8	90	1,1	1,1	13	5	1,5	40	300	2,8	75
Zwangere vrouwen	800	10	10	90	1,4	1,4	17	5	1,9	40	400	3,2	85
Vrouwen die borstvoeding geven	1100	10	11	90	1,7	1,7	20	7	1,9	45	400	3,8	100

Tabel 2A. Dagelijkse aanbevelingen van mineralen en spoelementen: aanbevolen hoeveelheid (AH) of adequate inneming (AI)

	MINERALEN				SPOORELEMENTEN								
	Calcium	Fosfor	Kalium	Magnesium	Uzer	Zink	Koper	Jodium	Selenium	Mangaan	Molybdeen	Fluor	Chroom
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mg	mcg	mg	mcg
Bron ¹	GR 2000	NC 2012	NC 2012	NC 2012	NC 2012	NC 2013	NC 2012	NC 2012	NC 2012	EFSA 2013	EFSA 2013	EFSA 2013	IOM 2001
Voedingsnorm	AI	AH	AH	AH	AH	AH	AH	AH	AH	AI	AI	AI	AI
Kinderen													
< 6 maanden	210	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,2
6-11 maanden	450	420	1100	80	8	5	0,3	50	15	0,02 - 0,5	10	0,4	5,5
1-2 jaar	-	470	1400	85	8	5	0,3	70	20	-	-	-	-
1-3 jaar	500	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5	15	0,6	11
2-5 jaar	-	470	1800	120	8	6	0,4	90	25	-	-	-	-
4-6 jaar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,0	20	0,9/1,0 ²	-
4-8 jaar	700	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15
6-9 jaar	-	540	2000	200	9	7	0,5	120	30	-	-	-	-
7-10 jaar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,5	30	1,4/1,5 ²	-
Mannen													
9-13 jaar	1200	700	3300	280	11	11	0,7	150	40	-	-	-	25
11-14 jaar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,0	45	2,2	-
15-17 jaar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,0	65	3,2	-
14-18 jaar	1200	700	3500	350	11	12	0,9	150	60	-	-	-	35
19-50 jaar	1000	600 ³	3500	350	9	9	0,9	150	60	3,0	65	3,4	35
50-70 jaar	1100	600	3500	350	9	9	0,9	150	60	3,0	65	3,4	30
> 70 jaar	1200	600	3500	350	9	9	0,9	150	60	3,0	65	3,4	30
Vrouwen													
9-13 jaar	1100	700	2900	280	11	8	0,7	150	40	-	-	-	21
11-17 jaar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,0	45	2,3	-
15-17 jaar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,0	65	2,8	-
14-18 jaar	1100	700	3100	280	15	9	0,9	150	50	-	-	-	24
19-50 jaar	1000	600 ³	3100	280	15/9 ⁴	7	0,9	150	50	3,0	65	2,9	25
50-70 jaar	1100	600	3100	280	9	7	0,9	150	50	3,0	65	2,9	20
> 70 jaar	1200	600	3100	280	9	7	0,9	150	50	3,0	65	2,9	20
Zwangere vrouwen	1000	700	3100	280	5	9	1,0	175	60	3,0	65	2,9	30
Vrouwen die borstvoeding geven	1000	900	3100	280	15	11	1,3	200	60	3,0	65	2,9	45