

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

	VITAMINES									
	Vitamine A mcg/dag ¹	Vitamine D mcg/dag	Vitamine K ₁ mcg/dag ²	Thiamine (vitamine B ₁) mg/dag ³	Riboflavine (vitamine B ₂) mg/dag	Niacine (vitamine B ₃) mg/dag ^{3,4}	Vitamine B ₆ mg/dag	Folaat (vitamine B ₁₁) mcg/dag	Vitamine B ₁₂ mcg/dag	Vitamine C mg/dag
Voedingsnorm	AH	AI/AH	AI	AI/AH	AI/AH	AI/AH	AI/AH	AI/AH	AI/AH	AH
Kinderen										
0-5 mnd	-	10	⁵	0,2	0,4	2	0,12/0,20 ⁷	50	0,4	-
6-11 mnd	300	10	10	0,2	0,4	2	0,2	60	0,5	20
1-2 jaar	300	-	-	-	-	-	-	-	-	25
1-3 jaar	-	10	12	0,3	0,5	4	0,4	85	0,7	-
2-5 jaar	350	-	-	-	-	-	-	-	-	30
4-8 jaar	-	10	20/30 ⁶	0,5	0,7	7	0,7	150	1,3	-
6-9 jaar	400	-	-	-	-	-	-	-	-	40
Mannen										
9-13 jaar	-	10	30/45 ⁶	0,8	1,0	11	1,1	225	2,0	-
10-13 jaar	600	-	-	-	-	-	-	-	-	50
14-17 jaar	900	10	45/65 ⁶	1,1	1,5	17	1,5	300	2,8	75
18-69 jaar	800	10	70	0,1 mg/MJ	1,6	1,6 mg/MJ	1,5/1,8 ⁸	300	2,8	75
70 jaar en ouder	800	20	70	0,1 mg/MJ	1,6	1,6 mg/MJ	1,8	300	2,8	75
Vrouwen										
9-13 jaar	-	10	30/45 ⁶	0,8	1,0	11	1,1	225	2,0	-
10-13 jaar	600	-	-	-	-	-	-	-	-	50
14-17 jaar	700	10	45/65 ⁶	1,1	1,1	13	1,5	300	2,8	75
18-69 jaar	680	10	70	0,1 mg/MJ	1,6	1,6 mg/MJ	1,5	300	2,8	75
70 jaar en ouder	680	20	70	0,1 mg/MJ	1,6	1,6 mg/MJ	1,5	300	2,8	75
Zwangere vrouwen	800	10	70	1,4	1,4	17	1,9	400	3,2	85
Vrouwen die borstvoeding geven	1100	10	70	1,7	1,7	20	1,9	400	3,8	100

* Bronnen: Volwassenen 18 jaar en ouder: Gezondheidsraad 2018. Overige leeftijden, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven: Gezondheidsraad 2014. In grijs staan de normen waarvan de waarde is gewijzigd ten opzichte van 2014.

- 1) Vitamine A komt voor in verschillende vormen en wordt daarom uitgedrukt in retinol-activiteit-equivalenten: 1 mcg RAE = 1 mcg retinol = 12 mcg bèta-caroteen = 24 mcg andere carotenoiden.
- 2) De Gezondheidsraad hanteert sinds 2017 de EFSA norm. Deze wijkt af van de norm van de Gezondheidsraad uit 2014.
- 3) Voor volwassenen zijn de normen voor thiamine en niacine uitgedrukt per megajoule energie-inname. Voor volwassenen van 19-50 jaar ligt deze op ongeveer 11,5 MJ/dag (2700 kcal) voor mannen met een inactieve leefstijl en ongeveer 8,5 MJ/dag (2000 kcal) voor vrouwen met een inactieve leefstijl.
- 4) Niacine komt voor in verschillende vormen en wordt uitgedrukt in nicotinezuurequivalenten (NE).
- 5) Vitamine K: voor babies tot 3 maanden geldt een suppletieadvies.
- 6) Vitamine K: 4-6 jaar: 20 mcg/dag; 7-10 jaar: 30 mcg/dag; 11-14 jaar: 45 mcg/dag; 15-17 jaar: 65 mcg/dag.
- 7) Vitamine B6: bij volledige borstvoeding 0,12 mg/dag, bij flesvoeding 0,20 mg/dag.
- 8) Voor mannen vanaf 51 jaar is de aanbevolen hoeveelheid voor vitamine B6 van 1,8 mg per dag.

Tabel 1B. Aanvaardbare bovengrenzen voor vitamines*

	VITAMINES									
	Vitamine A mcg/dag ¹	Vitamine D mcg/dag	Vitamine K mcg/dag	Thiamine (vitamine B ₁) mg/dag	Riboflavine (vitamine B ₂) mg/dag	Niacine (vitamine B ₃) mg/dag	Vitamine B ₆ mg/dag	Foliumzuur (vitamine B ₁₁) mcg/dag ³	Vitamine B ₁₂ mcg/dag	Vitamine C mg/dag ⁴
0 - 1 jaar	-	25	-	-	-	NZ/NA ²	-	-	-	-
1-3 jaar	800	50	-	-	-	2/150	5	200	-	-
4-6 jaar	1100	50	-	-	-	3/220	7	300	-	-
7-10 jaar	1500	50	-	-	-	4/350	10	400	-	-
11-14 jaar	2000	100	-	-	-	6/500	15	600	-	-
15-17 jaar	2600	100	-	-	-	8/700	20	800	-	-
18 jaar en ouder	3000	100	-	-	-	10/900	25	1000	-	-

* Bronnen: EFSA 2006. Voor vitamine D: EFSA 2012.

- 1) Uitgedrukt in retinol-equivalenten (RE).
- 2) NZ = nicotinezuur; NA = nicotinamide. Deze vormen hebben een verschillende aanvaardbare bovengrens. In supplementen en verrijkte voedingsmiddelen wordt over het algemeen nicotinamide gebruikt.
- 3) De aanvaardbare bovengrens geldt voor synthetisch foliumzuur (pteroylmonoglutaminezuur). Dat zit in supplementen en verrijkte voedingsmiddelen.
- 4) Er is geen aanvaardbare bovengrens opgesteld voor vitamine C. Bij hoeveelheden boven 1 gram per dag kunnen maagdarmklachten optreden.