

Ráðlagðir dagskammtar (RDS) af ýmsum vítamínum 2005^a

Aldur Ár	A RJ ^c	D ^d µg	E α-TJ ^e	B ₁ mg	B ₂ mg	Níasín NJ ^f	B ₆ mg	Fólat µg	B ₁₂ µg	C mg
< 6 mán ^b	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6-11 mán	300	10	3	0,4	0,5	5	0,4	50	0,5	20
12-23 mán	300	10	4	0,5	0,6	7	0,5	60	0,6	25
2-5 ára	350	10	5	0,6	0,7	9	0,7	80	0,8	30
6-9 ára	400	10	6	0,9	1,1	12	1,0	130	1,3	40
Konur										
10-13	600	10	7	1,0	1,2	14	1,1	200	2,0	50
14-17	700	10	8	1,2	1,3	15	1,3	300	2,0	75
18-30	700	10	8	1,1	1,3	15	1,3	400	2,0	75
31-60	700	10	8	1,1	1,3	15	1,2	300/400 ^g	2,0	75
61-74	700	15	8	1,0	1,2	14	1,2	300	2,0	75
≥75	700	15	8	1,0	1,2	13	1,2	300	2,0	75
Á meðgöngu	800	10	10	1,5	1,6	17	1,5	500	2,0	85
Með barn á brjósti	1100	10	11	1,6	1,7	20	1,6	500	2,6	100
Karlar										
10-13	600	10	8	1,2	1,4	16	1,3	200	2,0	50
14-17	900	10	10	1,5	1,7	20	1,6	300	2,0	75
18-30	900	10	10	1,5	1,7	20	1,6	300	2,0	75
31-60	900	10	10	1,4	1,7	19	1,6	300	2,0	75
61-74	900	15	10	1,3	1,5	17	1,6	300	2,0	75
≥75	900	15	10	1,2	1,3	15	1,6	300	2,0	75

a) Ráðleggingar fyrir næringarefni miðast við það magn sem er innbyrt úr fæðunni og gert er ráð fyrir eðlilegri nýtingu. Matreiðsla og meðhöndlun matvæla getur breytt næringargildi þeirra.

b) Ráðlagt er að börn séu eingöngu á brjósti fyrstu 6 mánuðina því eru ekki gefnar ráðleggingar fyrir neyslu einstakra næringarefna fyrir börn yngri en 6 mánuða. Ráðlagt er að gefa börnum sem ekki eru á brjósti sérstaka ungbarnablöndu (sjá Næring ungbarna, 2003). Ef börn eru farin að fá annan mat til viðbótar við móðurmjólkina við 4-5 mánuða aldur skal miða við ráðleggingar fyrir 6-11 mánuða aldur.

c) A-vítamín er gefið upp í retinoljafngildum. 1 retinoljafngildi (RJ) = 1 µg retinol = 12 µg β-karótín.

d) Frá fjögurra vikna aldri er ráðlagt að gefa ungbörnum D-vítamíndropa (4 AD dropar) og almennt er fólki ráðlagt að taka þorskalýsi eða annan D-vítamínjafa. Sérstaklega er mikilvægt að eldra fólk, sem er lítið úti í dagsbirtu, taki 15 µg af D-vítamíni á dag til viðbótar við það sem kemur úr fæðunni.

e) E-vítamín er reiknað sem α-tókóferoljafngildi. 1 α-tókóferoljafngildi (α-TJ) = 1 mg RRR-α-tókóferol.

f) Níasín er reiknað sem níasínjafngildi. 1 níasínjafngildi (NJ) = 1 mg níasín eða 60 mg tryptófan

g) Konum á barneignaaldri er ráðlagt að neyta 400 µg/dag.

Ráðlagðir dagskammtar (RDS) af ýmsum steinefnum^a

Aldur Ár	Kalk mg	Fosfór mg	Kalíum g	Magníum mg	Járn ^h mg	Sink ^l mg	Kopar mg	Joð µg	Selen µg
< 6 mán ^b	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6-11 mán	540	420	1,1	80	8	5	0,3	50	15
12-23 mán	700	540	1,4	85	8	5	0,3	70	20
2-5 ára	700	540	1,8	120	8	6	0,4	90	25
6-9 ára	800	600	2,0	200	9	7	0,5	120	30
Konur									
10-13	1000	750	2,9	280	11	8	0,7	150	40
14-17	1000	750	3,1	280	15 ^l	9	0,9	150	40
18-30	800 ^j	600 ^j	3,1	280	15 ^l	7	0,9	150	40
31-60	800	600	3,1	280	15 ^l /9 ^m	7	0,9	150	40
61-74	800 ^k	600	3,1	280	9	7	0,9	150	40
≥75	800 ^k	600	3,1	280	9	7	0,9	150	40
Á meðgöngu	1000	750	3,1	280	ⁿ	9	1,0	175	55
Með barn á brjósti	1000	750	3,1	280	15	11	1,3	200	55
Karlar									
10-13	1000	750	3,3	280	11	11	0,7	150	40
14-17	1000	750	3,5	350	11	12	0,9	150	50
18-30	800 ^j	600 ^j	3,5	350	9	9	0,9	150	50
31-60	800	600	3,5	350	9	9	0,9	150	50
61-74	800	600	3,5	350	9	9	0,9	150	50
≥75	800	600	3,5	350	9	9	0,9	150	50

h) Samsetning máltíðarinnar hefur áhrif á nýtingu járns úr fæðunni. Framboðið eykst ef mataræðið er ríkt af C-vítamíni og kjöti eða fiski en minnkar ef samtímis er neytt polyfenóla og fýtínsýru.

i) Fýtínsýra hefur neikvæð áhrif á upptöku á sinki en dýraprótein hefur jákvæð áhrif. Ráðleggingarnar miðast við blandað fæði (dýra/jurta). Þeim sem neyta jurtafæðu er ráðlagt að neyta 25-30% meira af sinki.

j) 18-20 ára er ráðlagt að neyta 1000 mg af kalki og 750 mg af fosfór á dag.

k) Hugsanlegt er að viðbótarneysla á 500-1000 mg af kalki á dag, í formi fæðubótarefna, geti seinkað aldurstengdri úrkölkun beina að ákveðnu marki.

l) Tíðablæðingar og járntap vegna þeirra geta verið mjög breytilegar milli kvenna. Það þýðir að sumar konur þurfa á meira járni að halda með fæðunni en aðrar. Ef nýtanleiki járns er um 15%, munu 15 mg/dag fullnægja járnþörf 90% kvenna á frjósemisaldri. Sumar konur þurfa meira járn en þær fá úr venjulegu fæði.

m) Ráðlögð neysla fyrir konur eftir tíðahvörf er 9 mg/dag.

n) Til að járn sé nægilegt meðan á meðgöngu stendur þurfa járnþörf líkamans við upphaf meðgöngu að vera um 500 mg. Hluti kvenna getur ekki fullnægt aukinni járnþörf á meðgöngutíma með venjulegu fæði og þurfa því að taka járn aukalega.