

Ráðlagðir dagskammtar (RDS) af ýmsum vítamínum^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 | Fólasín 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 neyslu næringarefna miðast við það magn sem á að fást úr fæðunni, þ.e. taka þarf tillit til breytinga sem geta orðið á næringarefnainnihaldi matvæla við framleiðslu, matreiðslu o.s.frv.

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 lýsi 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 barnseignaaldri 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.