

Viðmiðunargildi til að meta mikla neyslu vítamína og steinefna

Mikil neysla á sumum næringarefnum getur haft neikvæð áhrif fyrir heilsuna og jafnvel eitrunaráhrif. Því hafa verið sett gildi fyrir efri mörk neyslu þessara næringarefna í NNR 2004. Langvarandi neysla á sumum efnum yfir þessum mörkum eykur hættuna á eitrunáhrifum (t.d. retinol, D-vítamín, járn og jöð). Fyrir önnur efni geta neiðkvæð áhrif mikillar neyslu verið annars eðlis og mildari, t.d. magaverkur, auk þess að minnka upptöku og nýtingu annarra næringarefna og valda þá hugsanlega skorti á þeim. Gildi um efri mörk neyslu má alls ekki rugla við RDS. Hámarksneysla er það magn sem óhætt er að neyta daglega yfir lengri tíma, án þess að það sé talið hafa neikvæð áhrif á heilsuna. Gildin í NNR 2004 eru fyrir heilbrigða, fullorðna einstaklinga. Sérfræðingahópar á vegum Evrópusambandsins (Scientific Committee on food og EFSA) hafa sett efri mörk neyslu fyrir aðra aldurshópa. Í sumum tilfellum byggja efri mörk fyrir mismunandi aldurshópa á rannsóknum á viðkomandi aldri, fyrir önnur efni eru notuð gildi frá rannsóknum á fullorðnum og þau umreiknuð miðað við líkamsþyngd og yfirborð líkamans. Til að meta hvort hætta er á neikvæðum áhrifum vegna ofneyslu bætiefna þarf að skoða hve stórt hlutfall af hópnum er með neyslu yfir efri mörkum, hve mikið og í hve langan tíma það hefur varað. Það er talsverð óvissa í nokkrum gildanna og fyrir einstaklinga þarf að nota þau með varúð. Í þeim tilfellum þegar bætiefni eru tekin undir eftirliti læknis, t.d. vegna meðferðar á blóðleysi, þurfa efri mörkin ekki endilega að eiga við.

Næringarefni		Efri mörk neyslu á dag
A-vítamín ^a	µg	3000 ^b
D-vítamín	µg	50
E-vítamín ^c	α-TJ	300
Níásín ^c		
nikótínsýra	mg	10 ^d
nikótínamið	mg	900
B6-vítamín ^c	mg	25
Fólínsýra ^c	µg	1000
C-vítamín ^c	mg	1000
Kalíum ^c	g	3,7
Kalsíum	mg	2500
Fosfór	mg	4000
Járn	mg	25 ^e
Sink	mg	25
Joð	µg	600
Selen	µg	300
Kopar	mg	5

- Sem retinól og/eða retinylpalmitat
- Neysla barnshafandi kvenna á retinóli umfram 3000 µg á dag hefur verið tengd auknum líkum á fósturgöllum. Þessi efri mörk taka ef til vill ekki nægjanlegt tillit til mögulegrar hættu á beinbrotum í viðkvæmum hópnum. Konum eftir tíðahvörf sem eru í meiri áhættu að fá beinþynningu og verða fyrir beinbrotum er ráðlagt að takmarka neyslu sína við 1,5 mg/dag.
- Eingöngu í formi bætiefna eða blandað í matvæli.
- Á ekki við fyrir barnshafandi konur eða konur með barn á brjósti.
- 10 mg til viðbótar við venjulega járnneyslu úr fæðunni.