

# De Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid versus de Veilige Maximum Inname

Vitamine	Leeftijdsgroep	NL ADH	Aanvullend suppletieadvies	Veilige maximum volgens EFSA
<b>Vitamine A (mcg RE)</b>	Volwassen mannen	800		3000
	Volwassen vrouwen	680 800* 1100**		3000 (ook bij zwangerschap en borstvoeding)
	1-2	300		800
	3-5	350		800-1100
	6-8	400		1100-1500
	9-13	600		1500-2000
	14-18	700-900		2000-2600
	Mannen 50-70	900		3000
	Vrouwen 50-70	700		3000
<b>Vitamine B1 (mg)</b>	Volwassenen	0,1 1,4* 1,7**		-
	0-1	0,2		-
	1-3	0,3		-
	4-8	0,5		-
	9-13	0,8		-
	14-18	1,1		-
	Vanaf 50	1,1		-
<b>Vitamine B2 (mg)</b>	Volwassenen	1,6 1,4* 1,7**		-
	0-1	0,4		-
	1-3	0,5		-
	4-8	0,7		-
	9-13	1		-
	14-18	1,5		-
	Vanaf 50	1,1-1,6		-
<b>Vitamine B3 (mg)</b>	Volwassenen	13-18 17* 20**		900 nicotinamide / 10 nicotinezuur
	0-1	2		-
	1-3	4		150 nicotinamide / 2 nicotinezuur
	4-8	7		220-350 nicotinamide / 3-4 nicotinezuur
	9-13	11		350-500 nicotinamide / 4-6 nicotinezuur
	14-18	13-17		500-700 nicotinamide / 6-8 nicotinezuur

Vitamine	Leeftijdsgroep	NL ADH	Aanvullend suppletieadvies	Veilige maximum volgens EFSA
<b>Vitamine B5 (mg)</b>	Volwassenen	5 5* 7**		-
	0-3	2		-
	4-8	3		-
	9-13	4		-
	14-18	5		-
<b>Vitamine B6 (mg)</b>	Volwassenen	1,5-1,8 1,9 (bij zwangerschap en borstvoeding)		25 (ook bij zwangerschap en borstvoeding)
	0-1	0,2		-
	1-3	0,4		5
	4-8	0,7		7-10
	9-13	1,1		10-15
	14-18	1,5		15-20
<b>Vitamine B11 (mcg)</b>	Volwassenen	300 400 (bij zwangerschap en borstvoeding)	400 (vanaf 4 weken voor tot 8 weken na de conceptie)	1000 (ook bij zwangerschap en borstvoeding)
	0-1	50-60		-
	1-3	85		200
	4-8	150		300-400
	9-13	225		400-600
	14-18	300		600-800
<b>Vitamine B12 (mcg)</b>	Volwassenen	2,8 3,2* 3,8**	Aanvullen tot ADH (voor veganisten)	-
	0-1	0,4-0,5		-
	1-3	0,7		-
	4-8	1,3		-
	9-13	2		-
	14-18	2,8		-
<b>Biotine (mcg)</b>	Volwassenen	40 (ook bij zwangerschap) 45**		-
	0-1	4-6		-
	1-3	20		-
	4-8	25		-
	9-13	25-35		-
	14-18	35		-
<b>Vitamine C (mg)</b>	Volwassenen	75 85* 100**		-
	1-2	25		-
	3-5	30		-
	6-8	40		-
	9-13	50		-
	14-18	75		-

Vitamine	Leeftijdsgroep	NL ADH	Aanvullend suppletieadvies	Veilige maximum volgens EFSA
<b>Vitamine D (mcg)</b>	Volwassenen (18-50)	10 (ook bij zwangerschap en borstvoeding)	10 (bij een donkere huid of minder dan 15 minuten per dag buiten komen)	50 (ook bij zwangerschap en borstvoeding)
	0-10	10	10 (voor kinderen van 0-3 jaar)	25
	11-17	10	10 (bij een donkere huid of minder dan 15 minuten per dag buiten komen)	50
	50-70	10	10 (voor alle vrouwen en voor mannen met een donkere huid of die minder dan 15 minuten per dag buiten komen)	50
	Vanaf 70	20	20	50
<b>Vitamine E (mg)</b>	Volwassenen	11-13 10* 11**		300 (ook bij zwangerschap en borstvoeding)
	0-1	3		-
	1-2	4		100
	3-5	5		100-120
	6-8	6		120-160
	9-13	7-8		160-220
	14-18	8-10		220-260
	Vanaf 50	8-10		300
<b>Vitamine K (mcg)</b>	Volwassenen	70		-
	0-3 maanden		150 (voor baby's die borstvoeding krijgen)	-
	1-3	30		-
	4-8	55		-
	9-13	60		-
	14-18	75		-
	Vanaf 50	90-120		-

Mineraal	Leeftijdsgroep	NL ADH	Aanvullend suppletieadvies	Veilige maximum volgens EFSA
<b>Calcium (mg)</b>	Volwassenen	950-1000 1000 (bij zwangerschap en borstvoeding)		2500 (ook bij zwangerschap en borstvoeding)
	0-1	210-450		-
	1-3	500		-
	4-8	700		-
	9-18	1100-1200		-
	Vrouwen vanaf 50	1100		2500
	Vanaf 70	1200		2500
<b>Magnesium (mg)</b>	Volwassenen	300-350 280 (bij zwangerschap en borstvoeding en vrouwen vanaf 50 jaar)		250 vanuit supplement (ook bij zwangerschap en borstvoeding)
	0-1	80		-
	1-2	85		-
	3-8	120-200		250 vanuit supplement
	9-13	280		250 vanuit supplement
	14-18	280-350		250 vanuit supplement

Mineraal	Leeftijdsgroep	NL ADH	Aanvullend suppletieadvies	Veilige maximum volgens EFSA
<b>Kalium (mg)</b>	Volwassenen	3500 3100 (bij zwangerschap en borstvoeding en vrouwen vanaf 50 jaar)		-
	0-1	1100		-
	1-2	1400		-
	3-8	1800		-
	9-13	2900-3300		-
	14-18	3100-3500		-
<b>Zink (mg)</b>	Volwassenen	7-9 9* 11**		25 (ook bij zwangerschap en borstvoeding)
	0-1	5		-
	1-2	5		7
	3-8	6		7-13
	9-13	8-11		13-18
	14-18	9-12		18-22
<b>Fosfor (mg)</b>	Volwassenen	550 700* 900**		-
	0-1	420		-
	1-8	470		-
	9-18	700		-
<b>Selenium (mcg)</b>	Volwassenen	70 60 (bij zwangerschap en borstvoeding)		300 (ook bij zwangerschap en borstvoeding)
	0-1	15		-
	1-2	20		60
	3-8	25		60-130
	9-13	40		130-200
	14-18	50-60		200-250
<b>IJzer (mg)</b>	Volwassenen	11-16 >16* 15**		-
	0-8	8		-
	9-13	11		-
	14-18	11-15		-
	Vanaf 50	9 (15 voor vrouwen die menstrueren)		-
<b>Jodium (mcg)</b>	Volwassenen	150 175* 200**		600 (ook bij zwangerschap en borstvoeding)
	0-1	50		-
	1-2	70		200
	3-8	90		200-250
	9-18	150		300-500

Mineraal	Leeftijdsgroep	NL ADH	Aanvullend suppletieadvies	Veilige maximum volgens EFSA
<b>Koper (mg)</b>	Volwassenen	0,9 1* 1,3**		5 (geen maximum vastge- steld voor zwangerschap en borstvoeding)
	0-1	0,3		-
	1-2	0,3		1
	3-8	0,4		1-3
	9-13	0,7		3-4
	14-18	0,9		4
<b>Mangaan (mg)</b>	Volwassenen	3 (ook bij zwangerschap en borstvoeding)		-
	0-1	0,02-0,5		-
	1-3	0,5		-
	4-8	1		-
	9-13	1,5-2		-
	14-18	3		-
<b>Chroom (mcg)</b>	Volwassenen	Niet vastgesteld 30* 45**		250
	0-1	0,2-5,5		-
	1-3	11		-
	4-8	15		-
	9-18	21-35		-
	Vanaf 50	20-30		-
<b>Molybdeen (mcg)</b>	Volwassenen	65 (ook bij zwangerschap en borstvoeding)		600 (ook bij zwangerschap en borstvoeding)
	0-1	10		-
	1-5	15		100-200
	6-8	20		200-250
	9-13	30-45		250-400
	14-18	65		400-500

\* ADH tijdens de zwangerschap

\*\* ADH tijdens borstvoeding