

Ráðlagðir dagskammtar (RDS) af ýmsum vítamínum 2013.

Gefnir upp sem meðaltal fyrir daglega neyslu yfir lengri tíma, til notkunar við að skipuleggja matseðla fyrir hópa fólks^a. Þörf flestra einstaklinga er lægri.

Aldur/Ár	A RJ ^c	D ^d µg	E α-TJ ^e	B ₁ mg	B ₂ mg	Níásín 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	15	7	1,0	1,2	14	1,1	200	2,0	50
14-17	700	15	8	1,2	1,4	16	1,3	300	2,0	75
18-30	700	15	8	1,1	1,3	15	1,3	400	2,0	75
31-60	700	15	8	1,1	1,2	14	1,2	300 ^g	2,0	75
61-74	700	15/20 ^h	8	1,0	1,2	13	1,2	300	2,0	75
≥75	700	20	8	1,0	1,2	13	1,2	300	2,0	75
Á meðgöngu	800	15	10	1,5	1,6	17	1,5	500	2,0	85
Með barn á brjósti	1100	15	11	1,6	1,7	20	1,6	500	2,6	100
Karlar										
10-13	600	15	8	1,1	1,3	15	1,3	200	2,0	50
14-17	900	15	10	1,4	1,7	19	1,6	300	2,0	75
18-30	900	15	10	1,4	1,6	19	1,6	300	2,0	75
31-60	900	15	10	1,3	1,5	18	1,6	300	2,0	75
61-74	900	15/20 ^h	10	1,2	1,4	16	1,6	300	2,0	75
≥75	900	20	10	1,2	1,3	15	1,6	300	2,0	75

a) Ráðleggingarnar miðast við það magn sem neytt er en gera þarf ráð fyrir tapi við matreiðslu, suðu o.s.frv.

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

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

d) Frá 1-2 vikna aldri er ráðlagt er að gefa ungbörnum D-vítamíndropa (10 µg/dag) og almennt er fólki ráðlagt að taka þorskalýsi eða D-vítamínpillur til viðbótar við það sem fæst úr fæðunni. Sérstaklega er mikilvægt að eldra fólk taki D-vítamín 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) Níásín er reiknað sem níásínjafngildi. 1 níásínjafngildi (NJ) = 1 mg níásín = 60 mg tryptófan.

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

h) Fólki yfir sjötugt er ráðlagt að neyta 20 µg/dag.

Ráðlagðir dagskammtar (RDS) af ýmsum steinefnum 2013.

Gefnir upp sem meðaltal fyrir daglega neyslu yfir lengri tíma, til notkunar við að skipuleggja matseðla fyrir hópa fólks^a. Þörf flestra einstaklinga er lægri.

Aldur/Ár	Kalk mg	Fosfór mg	Kalíum g	Magnésíum mg	Járn ⁱ mg	Sink ^j 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	600	470	1,4	85	8	5	0,3	70	20
2-5 ára	600	470	1,8	120	8	6	0,4	90	25
6-9 ára	700	540	2,0	200	9	7	0,5	120	30
Konur									
10-13	900	700	2,9	280	11	8	0,7	150	40
14-17	900	700	3,1	280	15 ^l	9	0,9	150	50
18-30	800 ^k	600 ^k	3,1	280	15 ^l	7	0,9	150	50
31-60	800	600	3,1	280	15/9 ^m	7	0,9	150	50
61-74	800	600	3,1	280	9	7	0,9	150	50
≥75	800	600	3,1	280	9	7	0,9	150	50
Á meðgöngu	900	700	3,1	280	--n	9	1,0	175	60
Með barn á brjósti	900	900	3,1	280	15	11	1,3	200	60
Karlar									
10-13	900	700	3,3	280	11	11	0,7	150	40
14-17	900	700	3,5	350	11	12	0,9	150	60
18-30	800 ^k	600 ^k	3,5	350	9	9	0,9	150	60
31-60	800	600	3,5	350	9	9	0,9	150	60
61-74	800	600	3,5	350	9	9	0,9	150	60
≥75	800	600	3,5	350	9	9	0,9	150	60

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

j) 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.

k) Fólki á aldrinum 18-20 ára er ráðlagt að neyta 900 mg af kalki og 700 mg af fosfór á dag.

l) Tíðablæðingar og járnþap vegna þeirra geta verið mjög breytilegar meðal kvenna. Það þýðir að sumar konur þurfa á meira járni að halda með fæðunni en aðrar. Ef nýtanleiki járns er um 15% ættu 15 mg á dag að 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 á 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 þarf því að taka járn aukalega.