

De Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid versus de Veilige Maximum Inname

Micronutriënt	Leeftijdsgroep	NL ADH ¹	Veilig maximum volgens EFSA (totale dagelijkse inname)	Aanvullend Suppletieadvies Gezondheidsraad
Vitamine A (mcg RE)	Volwassenen	800 1000* 1250**	3000 (ook bij zwangerschap en borstvoeding)	
	1-3	400	800	
	4-6	500	1100	
	7-10	500-700	1500	
	11-14	800-1000	2000	
	15-17	800-1000	2600	
Bètacaroteen (mg)	Volwassenen	geen ADH	15	
Vitamine D (mcg)	Volwassenen	5 15* 15**	100, 11-18 jaar en volwassenen (ook bij zwangerschap en borstvoeding)	
	1-10			
	0-3			10
	4-50			10 (mannen en vrouwen met een donkere huidskleur en/of niet genoeg buitenkomen)
	51-70			10 (mannen met donkere huidskleur en/of niet genoeg buitenkomen en alle vrouwen)
	vanaf 70			20
Vitamine E (mg)	Volwassenen	12 9,0* 12**	300 (ook bij zwangerschap en borstvoeding)	
	1-3	5,5-5,7	100	
	4-6	7,1-7,8	120	
	7-10	8,3-9,1	160	
	11-14	9,5-11,8	220	
	15-17	10,6-13,3	260	
Vitamine C (mg)	Volwassenen	80 90* 110*	open, geen (juiste) studies	
	1-3	40		
	4-6	45		
	7-10	50-55		
	11-14	55-65		
	15-17	65-70		
Vitamine K (mcg)	Volwassenen	75	open, geen (juiste) studies	
	0-3 maanden			150 (bij baby's die borstvoeding krijgen)
Vitamine B1 (mg)	Volwassenen	1,1 1,4* 1,7**	geen (juiste) studies en extreem lage toxiciteit	
	1-3	0,3		
	4-6	0,5		
	7-10	0,5-0,8		
	11-14	0,8-1,1		
	15-17	1,1		

* ADH tijdens de zwangerschap

** ADH tijdens borstvoeding

Micronutriënt	Leeftijdsgroep	NL ADH ¹	Veilig maximum volgens EFSA (totale dagelijkse inname)	Aanvullend Suppletieadvies Gezondheidsraad
Vitamine B2 (mg)	Volwassenen	1,4 1,4* 1,7**	open, geen (juiste) studies	
	1-3	0,5		
	4-6	0,7		
	7-10	0,7-1,0		
	11-14	1,0-1,5		
	15-17	1,1-1,5		
Vitamine B3 (mg) (Nicotinamide + nicotinezuur)	Volwassenen	16 17* 20**	nicotinamide 900 / nicotinezuur 10 (behalve bij zwangerschap en borstvoeding)	
	1-3	4	nicotinamide 150 / nicotinezuur 2	
	4-6	7	nicotinamide 220 / nicotinezuur 3	
	7-10	7-11	nicotinamide 350 / nicotinezuur 4	
	11-14	11-17	nicotinamide 500 / nicotinezuur 6	
	15-17	13-17	nicotinamide 700 / nicotinezuur 8	
Vitamine B6 (mg)	Volwassenen	1,4 1,9* 1,9**	25 (ook bij zwangerschap en borstvoeding)	
	1-3	0,4	5	
	4-6	0,7	7	
	7-10	0,7-1,1	10	
	11-14	1,1-1,5	15	
	15-17	1,5	28	
Vitamine B12 (mcg)	Volwassenen	2,5 3,2* 3,8**	geen (juiste) studies	Gebruik van een vitamine B12 supplement of verrijkte voedingsmiddelen bij een veganistisch eetpatroon, tot de ADH bereikt is
	1-3	0,7		
	4-6	1,3		
	7-10	1,3-2,0		
	11-14	2,0-2,8		
	15-17	2,8		
Foliumzuur (mcg) (vitamine B11)	Volwassenen	200 400* 400**	1000 (ook bij zwangerschap en borstvoeding)	400 (bij vrouwen vanaf minimaal 4 weken voor tot 8 weken na de conceptie)
	1-3	85	200	
	4-6	150	300	
	7-10	150-225	400	
	11-14	225-300	600	
	15-17	300	800	
Biotine (mcg)	Volwassenen	50	geen (juiste) studies	

* ADH tijdens de zwangerschap

** ADH tijdens borstvoeding

Micronutriënt	Leeftijdsgroep	NL ADH ¹	Veilig maximum volgens EFSA (totale dagelijkse inname)	Aanvullend Suppletieadvies Gezondheidsraad
Pantotheenzuur (mg) (vitamine B5)	Volwassenen	6 5* 7**	geen (juiste) studies, extreem lage toxiciteit	
	1-3	2		
	4-6	3		
	7-10	3-4		
	11-14	4-5		
	15-17	5		
Calcium (mg)	Volwassenen	800 1000* 1000**	2500 (ook bij zwangerschap en borstvoeding)	
	1-3	500	geen (juiste) studies	
	4-6	700	geen (juiste) studies	
	7-10	700-1200	geen (juiste) studies	
	11-14	1100-1200	geen (juiste) studies	
	15-17	1100-1200	geen (juiste) studies	
	51-70	1100	2500	
	> 70	1200	2500	
Fosfor (mg)	Volwassenen	700 800-1600* 900-1800**	geen (juiste) studies	
Magnesium (mg)	Volwassenen	375 300-350* 300-400**	250 als supplement (vanaf 4 jaar, ook bij zwangerschap)	
	1-3	60-70		
	4-6	90-100		
	7-10	120-140		
	11-14	150-255		
	15-17	225-325		
Koper (mcg)	Volwassenen	1000 1500-3500* 2000-3500**	5000 onvoldoende data bij zwangerschap en borstvoeding	
	1-3	300-700	1000	
	4-6	500-1000	2000	
	7-10	600-1400	3000	
	11-14	1000-1300	4000	
	15-17	1500-3500	4000	
Chroom (mcg)	Volwassenen	40	open, geen (juiste) studies	
Jodium (mcg)	Volwassenen	150 220*² 290**²	600 (ook bij zwangerschap en borstvoeding)	
	1-3	90 ²	200	
	4-6	90 ²	250	
	7-10	90 ²	300	
	11-14	90-120 ²	450	
	15-17	150 ²	500	
IJzer (mg)	Volwassenen	14 15-20* 15**	open	
	1-3	7		
	4-6	7		
	7-10	8-11		
	11-14	11-15		
	15-17	12-15		

* ADH tijdens de zwangerschap

** ADH tijdens borstvoeding

Micronutriënt	Leeftijds-groep	NL ADH ¹	Veilig maximum volgens EFSA (totale dagelijkse inname)	Aanvullend Suppletieadvies Gezondheidsraad
Mangaan (mg)	Volwassenen	2	open, geen (juiste) studies	
Molybdeen (mcg)	Volwassenen	50	600 (ook bij zwangerschap en borstvoeding)	
	1-3		100	
	4-6		200	
	7-10		250	
	11-14		400	
	15-17		500	
Selenium (mcg)	Volwassenen	55 75-150* 75-150**	300 (ook bij zwangerschap en borstvoeding)	
	1-3	10-30	60	
	4-6	15-45	90	
	7-10	20-60	130	
	11-14	30-110	200	
	15-17	45-140	250	
Zink (mg)	Volwassenen	10 12-15* 16-20**	25 (ook bij zwangerschap en borstvoeding)	
	1-3	4	7	
	4-6	5	10	
	7-10	6-7	13	
	11-14	7-10	18	
	15-17	10-11	22	
Kalium (mg)	Volwassenen	2000	open	
Chloride (mg)	Volwassenen	800	geen	
Fluor (mg)	Volwassenen (>15)	geen ADH	7 (ook bij zwangerschap en borstvoeding)	
	1-3		1,5	
	4-8		2,5	
	9-14		5	
Borium (mg)	Volwassenen	geen ADH	10 (ook bij zwangerschap en borstvoeding)	
	1-3		3	
	4-6		4	
	7-10		5	
	11-14		7	
	15-17		9	

¹ ADH = aanbevolen dagelijkse hoeveelheid in Nederland voor volwassenen.

² Amerikaanse aanbevelingen (bij afwezigheid van Nederlandse aanbevelingen)

Het veilige maximum geldt voor volwassenen en is vastgesteld door EFSA (Europese autoriteit voor voedselveiligheid; European Food Safety Authority).

'geen' = geen maximale veilige dosis vastgesteld, omdat er geen risico's bekend zijn

'open' = geen aanbeveling voor een maximale veilige dosis bekend