



DNEVNI ODMEREK VITAMINOV IN MINERALOV

VITAMINI	Enota	Priporočen dnevni vnos	Najvišja dovoljena količina
Vitamin A	mcg	800	1500
Vitamin D	mcg	5	10
Vitamin E	mg	12	30
Vitamin K	mcg	65	80
Vitamin B1 (tiamin)	mg	1,1	3
Vitamin B2 (riboflavin)	mg	1,4	3,6
Vitamin B6 (piridoksin)	mg	1,4	4,2
Vitamin B12 (cianokobalamin)	mcg	2,5	9
Niacin (vitamin B3)	mcg	16	30
Pantotenska kislina (vitamin B5)	mg	6	15
Folna kislina (folat; vitamin B9)	mcg	200	400
Biotin (vitamin H)	mcg	50	300
Vitamin C (askorbinska kislina)	mg	80	180

MINERALI			
Kalcij (Ca)	mg	800	1500
Magnezij (Mg)	mg	375	600
Železo (Fe)	mg	14	18
Baker (Cu)	mcg	1000	3000
Jod (J)	mcg	150	225
Cink (Zn)	mg	10	15
Mangan (Mn)	mg	2	5
Natrij (Na)	mg	2500	--
Kalij (K)	mg	2000	--
Selen (Se)	mcg	55	100
Krom (Cr)	mcg	40	125
Molibden (Mo)	mcg	50	150
Fluorid (F-)	mg	3,5	--
Klorid (Cl-)	mg	800	--
Fosfor (P)	mg	700	1500

Priporočen dnevni odmerek (RDA - Recommended Dietary Allowance) je povprečna količina posameznega vitamina ali minerala, ki bi naj zadoščal potrebam zdravih oseb ob predpostavki, da je vnos vseh drugih hranil zadovoljiv. RDA temelji na preprečevanju znakov pomanjkanja posameznega hranila (preventiva deficitarnih bolezni) in ne upošteva terapevtskih odmerkov. Priporočeni dnevni odmerki se značilno razlikujejo od države do države, v preglednici navajamo vrednosti, ki veljajo v R Sloveniji (Pravilnik o prehranskih dopolnilih). Ob zvečanih potrebah po vitaminih in mineralih je dnevni vnos lahko večji od RDA, vendar naj ne bi presegal najvišje dovoljene količine.

Pred sočasnim jemanjem večjega števila vitaminskih in mineralnih dodatkov, ter pri nameravani večji prekoračitvi najvišje dovoljene količine priporočamo posvet z zdravnikom.