

Прилог 3

Табела 1 Препорачано, минимално и максимално дневно внесување на витамини и минерали кај возрасни здрави лица

	Минимално дозволено дневно внесување	Максимално дозволено дневно внесување	Препорачано дневно внесување
Витамин А (ретинол) ¹ µg	120	1500	800
Провитамин А (β-каротен) mg	-	18	6
Витамин D (холекалциферол) ² µg	0,75	10	5
Витамин Е (токоферол) ³ mg	1,5	30	12
Витамин С (аскорбинска киселина) mg	9	350	80
Витамин К (филохинон) µg	9,75	80	75
Витамин В1 (тиамин) mg	0,21	4,0	1,1
Витамин В2 (рибофлавин) mg	0,24	4,0	1,4
Витамин В3 (ниацин) ⁴ mg	2,7	18	16
Витамин В6 (пиридоксин) mg	0,30	6,0	1,4
Фолна киселина ⁵ µg	30	400	200
Витамин В12 (цијанокобаламин) ⁶ µg	0,15	9	2,5
Пантотенска киселина mg	0,9	15	6
Биотин µg	22,5	300	50
Калциум (Ca) mg	120	1500	800
Фосфор (P) mg	120	1500	700
Магнезиум (Mg) mg	45	600	375
Железо (Fe) mg	2,1	18	14
Цинк (Zn) mg	2,25	15	10
Флуор (F) mg	0,25	1	1
Јод (J) µg	22,50	225	150
Селен (Se) µg	8	100	55
Хром (Cr) µg	10	125	40
Бакар (Cu) µg	173	3000	1000
Манган (Mn) mg	0,53	5	2
Молибден (Mo) µg	11	150	50
Бор (B) mg	/	17	/
Силициум (Si) mg	/	25	25

¹ Ретинол еквивалент 1 RE-1 µg ретинол или 6 µg бета каротен или 12 µg алфа каротен, а макс. дозволена количина на бета каротен е 18 mg

² Холекалциферол, 1 µg на холекалциферол = 40 И.Е. витамин D

³ Како еквивалент на алфа-токоферол

⁴ Ниацин еквивалент, 1 mg ниацин=60mg триптофан

⁵ Како фолат еквивалент во прехранбени производи,

1DFE=1 µg фолат во прехранбените производи=0,6 µg фолна киселина од збогатените производи, или како додаток, кој се зема со оброк=0,5 µg како додаток кој се зема на гладно.

Поради докажаната поврзаност меѓу внесувањето на фолати и нарушувањата во феталната неврална цевка, на сите репродуктивно способни жени им се препорачува дополнителен внес на 400 µg фолати преку додатоци на исхраната или збогатени прехранбени производи.

⁶ Со оглед на фактот што 10-30% од луѓето на постара возраст имаат проблеми со апсорпцијата на Витаминот В12 од храната, на категоријата луѓе постари од 50 години им се препорачува дневните потреби од витаминот В12 да ги обезбедат од храна збогатена со овој витамин или со примена на додатоци кои го содржат витаминот В12.

Табела 2 Максимално дневно внесување на витамини наменето за здрави деца

Витамини	A	C	D	E	K	B1	B2	B3	B6	Фолна киселина	B12	Пантотенска киселина	Биотин
Возраст	µg ¹	mg	µg ²	mg ³	mg	mg	mg	mg ⁴	mg	µg ⁵	µg	mg	µg
0,5-1	375	35	10	4	10	0,4	0,5	6	0,6	35	0,5	2	15
1-3	400	40	10	6	15	0,7	0,8	9	1,0	50	0,7	3	20
4-6	500	45	10	7	20	0,9	1,1	12	1,1	75	1,0	4	25
7-10	700	45	10	7	30	1,0	1,2	13	1,4	100	1,4	5	30
11-14	800	50	10	10	45	1,3	1,5	17	1,7	150	2,0	7	100

Табела 3. Максимално дневно внесување на минерали наменето за здрави деца

Возраст	Калциум (Ca)	Фосфор (P)	Магнезиум (Mg)	Железо (Fe)	Цинк (Zn)	Флуор (F)	Јод (J)	Селен (Se)	Хром (Cr)	Бакар (Cu)	Манган (Mn)	Молибден (Mo)	Бор (B)	Силициум (Si)
Години	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	µg	mg	mg
0,5-1	600	500	60	10	5	0,5	50	15	20	600	0,6	20	/	0,5
1-3	800	800	80	10	10	0,7	70	20	20	700	1,0	25	3	1
4-6	800	800	120	10	10	0,7	90	20	30	1000	1,5	30	6	5
7-10	800	800	170	10	10	1	120	30	50	1000	2,0	50	6	5
11-14	1200	1200	270	12	15	1	150	40	50	1500	2,0	75	11	25

¹ Ретинол еквивалент 1 RE=1 µg ретинол или 6 µg бета каротен или 12 µg алфа каротен

² Холекалциферол, 1 µg на холекалциферол = 40 И.Е. витамин D

³ Како еквивалент на алфа-токоферол

⁴ Ниацин еквивалент, 1 mg ниацин=60mg триптофан

⁵ Како еквивалент на фолат во прехранбените производи, 1DFE=1 µg фолат од прехранбените производи=0,6 µg фолна киселина од збогатените производи или како додаток кој се зема со оброкот=0,5 µg како додаток кој се зема на гладно. Поради докажаната поврзаност меѓу внесувањето на фолати и нарушувањата на феталната неврална цевка, на сите репродуктивно способни жени им се препорачува дополнителен внес на 400 µg фолати преку додатоци на исхраната или збогатени прехранбени производи.

Табела 4. Минимални потреби за натриум, хлориди и калиум кај здрави лица

Возраст	Тежина (kg)	Натриум (mg) ¹	Хлориди (mg) ¹	Калиум (mg) ²
Месеци 0-5	4,5	120	180	500
Месеци 6-11	8,9	200	300	700
Години 1	11,0	225	350	1000
2-5	16,0	300	500	1400
6-9	25,0	400	600	1600
10-18	50,0	500	750	2000
> 18	70,0	500	800	2000

¹ Во препорачаните вредности не се подразбираат губитоците на овие јони поради долготрајно потење

² Минималните потреби за калиум кај возрасните лица можат да бидат значително повисоки во однос на препорачаните количини