

Tabel 1: Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) voor de **vetoplosbare vitaminen A, D, E en K.**

Tabel 2: Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) voor de **wateroplosbare vitaminen.**

Meer info: www.nice-info.be > Voedingsstoffen > [Vitaminen](#)

Tabel 1: Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) voor de **vetoplosbare vitaminen A, D, E en K.**

Leeftijd	Vitamine A ⁽¹⁾ (µg)	Vitamine D3 ⁽²⁾ (µg)	Vitamine E ⁽³⁾ (mg)	Vitamine K1 (µg)
0 - 6 maand	-	10	4	10
7 - 12 maand	250		5	
1 - 3 jaar			6	15
4 - 6 jaar			300	9
7 - 10 jaar	400		10-15	M: 13 V: 11
11 - 14 jaar	600	35		
15 - 18 jaar	M: 750 V: 650	40		
volwassenen		20		50-70
70-plussers	11			
zwangerschap			700	
borstvoeding	1350			

⁽¹⁾ Uitgedrukt in retinolequivalenten

⁽²⁾ 1 µg vitamine D3 komt overeen met 40 internationale eenheden.

⁽³⁾ Uitgedrukt in α-TE

Bron: Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. Brussel: HGR; 2016. Advies nr. 9285.

Tabel 2: Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) voor de **wateroplosbare vitaminen**.

Leeftijd	Vit C (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 ⁽¹⁾ (mg)	Vit B5 ⁽²⁾ (mg)	Vit B6 ⁽³⁾ (mg)	Vit B8 ⁽⁴⁾ (µg)	Foliumzuur ⁽⁵⁾ (µg)	Vit B12 (µg)
0 - 6 maand	50	0,5	0,4	8	2	0,3	10	50	1,5
7 - 12 maand		0,6	0,6	9	3	0,4	15		
1 - 3 jaar	60	0,7	0,8	10	4	0,6	20	100	
4 - 6 jaar	75	0,8	1	12		0,8	25	130	
7 - 10 jaar	90	1	M: 1,5 V: 1,2	13	5	M: 1,3 V:1,1	30	150	2,5
11 - 14 jaar	100			14				180	3,5
15 - 18 jaar	110	1,2		15		M: 1,5 V:1,2	35	200	4
volwassenen		M: 1,5 V: 1,1		M: 16 V: 14		40	200-300		
70-plussers		1,3	M: 1,6 V: 1,3	200			4,5		
zwangerschap	120	1,5	1,5	16		3	45	400 ⁽⁶⁾	5
borstvoeding	150	1,6	1,8	7		3	60	300	

⁽¹⁾ of niacine of vitamine PP⁽²⁾ of pantotheenzuur⁽³⁾ of pyridoxine⁽⁴⁾ of biotine⁽⁵⁾ uitgedrukt in voedingsfolaat met een beschikbaarheid van 50 % in vergelijking met die van PMG (pteroylmonoglutaminezuur of de gesynthetiseerde variant van foliumzuur).⁽⁶⁾ Bij een combinatie van inname van voedingsfolaat en synthetisch foliumzuur worden de DFEs berekend als: $\mu\text{g DFE} = \mu\text{g voedingsfolaat} + (1,7 \times \mu\text{g PMG})$