

**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](http://www.nice-info.be) > Voedingsstoffen > [Vitaminen](#)

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

Leeftijd	Vitamine A <sup>(1)</sup> (µg)	Vitamine D3 <sup>(2)</sup> (µg)	Vitamine E <sup>(3)</sup> (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		25	
11 - 14 jaar	600	10-15	M: 13 V: 11	35
15 - 18 jaar	M: 750 V: 650			40
volwassenen				50-70
70-plussers				
zwangerschap	700	11		
borstvoeding	1350			

<sup>(1)</sup> Uitgedrukt in retinolequivalenten

<sup>(2)</sup> 1 µg vitamine D3 komt overeen met 40 internationale eenheden.

<sup>(3)</sup> 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 <sup>(1)</sup> (mg)	Vit B5 <sup>(2)</sup> (mg)	Vit B6 <sup>(3)</sup> (mg)	Vit B8 <sup>(4)</sup> (µg)	Foliumzuur <sup>(5)</sup> (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 <sup>(6)</sup>	5
borstvoeding	150	1,6	1,8	7		3	60	300	

<sup>(1)</sup> of niacine of vitamine PP<sup>(2)</sup> of pantotheenzuur<sup>(3)</sup> of pyridoxine<sup>(4)</sup> of biotine<sup>(5)</sup> uitgedrukt in voedingsfolaat met een beschikbaarheid van 50 % in vergelijking met die van PMG (pteroylmonoglutaminezuur of de gesynthetiseerde variant van foliumzuur).<sup>(6)</sup> Bij een combinatie van inname van voedingsfolaat en synthetisch foliumzuur worden de DFEs berekend als: µg DFE = µg voedingsfolaat + (1,7 x µg PMG)