

**Tabel 1** Adequate inname (AI) en maximale toelaatbare inname (MTI) voor jodium ( $\mu\text{g}/\text{dag}$ ).

Leeftijd	AI ( $\mu\text{g}/\text{dag}$ ) <sup>1</sup>	MTI ( $\mu\text{g}/\text{dag}$ ) <sup>2</sup>
7-11 maanden	70	200
1-3 jaar	90	200
4-6 jaar	90	250
7-10 jaar	90	300
11-14 jaar	120	450
15-17 jaar	130	500
> 18 jaar	150	600
Zwangerschap en borstvoeding	200 <sup>3</sup>	600

<sup>1</sup> De adequate inname (AI) voorziet in de behoefte van vrijwel de hele bevolking.

<sup>2</sup> De maximale toelaatbare inname (MTI) is het hoogste niveau van inname waarbij geen schadelijke effecten waargenomen worden of te verwachten zijn volgens de momenteel beschikbare gegevens.

<sup>3</sup> Artsen die verantwoordelijk zijn voor de opvolging van zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven worden aanbevolen om een voedingssupplement te voorzien dat een dagelijkse dosis van 50-100  $\mu\text{g}$  jodium verzekert.

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