

Tabel 2A. Dagelijkse aanbevelingen voor mineralen en sporelementen: aanbevolen hoeveelheid (AH) of adequate inname (AI)*

	MINERALEN			SPOORELEMENTEN			
	Calcium	Kalium	Magnesium	IJzer	Zink	Koper	Jodium
	mg/dag	mg/dag	mg/dag	mg/dag	mg/dag	mg/dag	mcg/dag
Voedingsnorm	AI/AH	AH	AH	AH	AH	AH	AH
Kinderen							
0-5 mnd	210	-	-	-	-	-	-
6-11 mnd	450	1100	80	8	5	0,3	50
1-2 jaar	-	1400	85	8	5	0,3	70
1-3 jaar	500	-	-	-	-	-	-
2-5 jaar	-	1800	120	8	6	0,4	90
4-8 jaar	700	-	-	-	-	-	-
6-9 jaar	-	2000	200	9	7	0,5	120
Mannen							
9-13 jaar	1200	-	-	-	-	-	-
10-13 jaar	-	3300	280	11	11	0,7	150
14-17 jaar	1200	3500	350	11	12	0,9	150
18 jaar en ouder		3500 ¹	350 ¹	11	9	0,9	150 ¹
18-24 jaar	1000						
25-69 jaar	950						
70 jaar en ouder	1200						
Vrouwen							
9-13 jaar	1100	-	-	-	-	-	-
10-13 jaar	-	2900	280	11	8	0,7	150
14-17 jaar	1100	3100	280	15	9	0,9	150
18 jaar en ouder		3500 ¹	300 ¹		7	0,9	150 ¹
18-24 jaar	1000			16			
25-50 jaar	950			16 ²			
51-69 jaar	1100			11			
70 jaar en ouder	1200			11			
Zwangere vrouwen	1000	3100	280	³	9	1,0	175
Vrouwen die borstvoeding geven	1000	3100	280	15	11	1,3	200

* Bronnen: Volwassenen 18 jaar en ouder: Gezondheidsraad 2018. Overige leeftijden, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven: Gezondheidsraad 2014. In grijs de normen waarvan de waarde is gewijzigd ten opzichte van 2014.

- ¹⁾ Voor kalium, magnesium en jodium is de norm voor volwassenen vanaf 18 jaar een adequate inname.
- ²⁾ De voedingsnorm voor vrouwen die menstrueren is 16 mg/dag, voor vrouwen na de overgang 11 mg/dag.
- ³⁾ Tijdens zwangerschap heeft een vrouw meer ijzer nodig.

Tabel 2B. Aanvaardbare bovengrenzen voor mineralen en sporelementen*

	Calcium	Kalium	Magnesium als supplement	IJzer	Zink	Koper	Jodium
	mg/dag	mg/dag	mg/dag	mg/dag	mg/dag	mg/dag	mcg/dag
1-3 jaar	-	-	-	-	7	1	200
4-6 jaar	-	-	250	-	10	2	250
7-10 jaar	-	-	250	-	13	3	300
11-14 jaar	-	-	250	-	18	4	450
15-17 jaar	-	-	250	-	22	4	500
18 jaar en ouder	2500	-	250	25	25	5	600

* Bronnen: EFSA 2006. Voor calcium: EFSA 2012. Voor ijzer: NCM 2014.