VITAMIINIDE SOOVITATAVAD PÄEVASED KOGUSED EESTI JA PÕHJAMAADE TOITUMISSOOVITUSTE ALUSEL

Lähtutakse Põhjamaade toidusoovitustest v.a. mõnede vitamiinide-mineraalide puhul, mille normid on Eesti soovituste alusel natuke kõrgemad (B6- ja B12-, D- ja C- vitamiin ning magneesium, raud ja tsink).

Vanus	Vit. A RE	Vit. D µg	Vit. E a-TE	Tiamiin B1 mg	Ribo-flaviin B2 mg	Niatsiin B3 NE	Vit. B6 mg	Fool-hape µg	Vit. B12 µg	Vit. C mg
<6 kuud[B]	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6-11 kuud	300	10	3	0.4	0.5	5	0.4	50	0.5	30
12-23 kuud	300	10	4	0.5	0.6	7	0.5	60	0.6	35
2-5 aastat	350	10	5	0.6	0.7	9	0.7	80	0.8	40
6-9 aastat	400	10	6	0.9	1.1	12	1.0	130	1.3	45
Tüdrukud /naised										
10-13	700	10	7	1.0	1.2	14	1.5	270	3.0	70
14-17	700	10	8	1.2	1.4	16	1.5	330	3.0	100
18-30	700	10	8	1.1	1.3	15	1.5	400 [G]	3.0	100
31-60	700	10	8	1.1	1.3	15	1.5	300	3.0	100
Rase	800	10	10	1.6	1.6	17	2,0	500	3.0	110
Imetav ema	1100	10	11	1.7	1.7	20	2,0	500	3,0	110
Naised										
61-74	700	20	8	1.0	1.2	14	1.5	300	3.0	100
≥75	700	20	8	1.0	1.2	13	1.5	300	3.0	100
Poisid/ mehed										
10-13	700	10	8	1.2	1.4	16	1,8	270	3.0	70
14-17	900	10	10	1.5	1.7	20	1,8	330	3.0	100
18-30	900	10	10	1.5	1.7	20	1,8	300	3.0	100
31-60	900	10	10	1.4	1.7	19	1,8	300	3.0	100
Mehed										
61-74	900	20	10	1.3	1.5	17	1.8	300	3.0	100
≥75	900	20	10	1.2	1.3	15	1.8	300	3.0	100

RE – retinooliekvivalent - 1 RE võrdub 1 mg retinooliga või 12 mg β-karoteeniga.
E vitamiini a-TE (alfa-tokoferooliekvivalent) - 1 a-TE võrdub 1 mg RRR α-tokoferooliga.
NE – niatsiiniekvivalent - 1 NE võrdub 1 mg niatsiini või 60 mg trüptofaaniga.

Üldiselt peaks mitmekesine ja tasakaalustatud menüü katma kõikide toitainete vajaduse.
Väga oluliseks vitamiiniks, mida peaks lisandina andma imikutele ja sügis-talvisel perioodil kõigile, on D vitamiin. Alates 1.-2. elunädalast peaksid imikud saama lisandina 10 µg (12,5 µg võrdub 500 IU ehk rahvusvahelise ühikuga RÜ) vitamiin D3 päevas. Kõikidele, kes saavad vähe või üldse mitte päikest, on soovituslik kogus 20 µg päevas. Seda kogust on võimalik saavutada, kui kombineerida 10 µg lisandit oma päevase tervisliku menüüga, või valides toite, mis on D-vitamiinirikkad.

[B] Esimese 6 elukuu jooksul loetakse eelistatud toitainete allikaks rinnaga toitmist. Seega alla 6 kuuste imikutele ei ole antud eraldi toitainete soovitusi. Kui rinnaga toitmine ei ole võimalik, tuleks toitmiseks kasutada imikute piimasegu, mis on mõeldud spetsiaalselt ainsaks imiku toitainete allikaks (vt Imetamise teemalist peatükki). Kui imikule on 4-5 kuuselt hakatud andma lisatoitu, tuleks soovitusliku päevase koguse aluseks võtta näitajad, mis on kehtestatud 6-11 kuuse vanustele imikutele.

[G] Reproduktiivses eas naiste soovituslik kogus on 400 µg päevas.

Allikad:
Eesti uued Toitumissoovitused
Põhjamaade toidusoovitused

MINERAALAINETE PÄEVASED SOOVITUSLIKUD KOGUSED

Vanus	Kaltsium mg	Fosfor mg	Kaalium g	Magnee-sium mg	Raud [H] mg	Tsink [I] mg	Vask mg	Jood µg	Seleen µg
<6 kuud	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6-11 kuud	550[C]	420	1.1	80	8	5	0.3	60	15
12-23 kuud	600	470	1.4	85	8	6	0.3	90	25
2-5 aastat	600	470	1.8	120	8	6	0.4	90	30
6-9 aastat	700	540	2.0	200	9	7	0.5	120	30
Tüdrukud/ naised									
10-13	900	700	2.9	300	11	8	0.7	150	40
14-17	900 [J]	700 [J]	3.1	320	15[L]	9	0.9	150	50
18-30	800	600	3.1	320	15 [L]	9	0.9	150	50
31-60	800	600	3.1	320	15/10 [K]	9	0.9	150	50
Rase	900	700	3.1	360	**15**[A]	10	1.0	175	60
Imetav ema	900	900	3.1	360	15	11	1.3	200	60
Naised									
61-74	800	600	3.1	320	10	9	0.9	150	50
≥75	800	600	3.1	320	10	9	0.9	150	50
Poisid/ mehed									
10-13	900	700	3.3	380	11	11	0.7	150	40
14-17	900 [J]	700 [J]	3.5	380	11	12	0.9	150	60
18-30	800	600	3.5	380	10	9	0.9	150	60
31-60	800	600	3.5	380	10	9	0.9	150	60
Mehed									
61-74	800	600	3.5	380	10	10	0.9	150	60
≥75	800	600	3.5	380	10	10	0.9	150	60

[C] Kui lpas sab jätkuvalt rinnapiima, on tema kaltsiumivajadus väiksem.

[A] Raseduse alguses peavad tulevase ema rauavarud olema piisavad. Paljude naiste rauavajadust raseduse kahel viimasel trimestril ei kata ainult toiduga saadav raud, nad võivad vajada toidulisandeid. Raseduseaegne rauatasakaal on tagatud, kui naise rauavarud raseduse alguses on 500 mg. Mõnede naiste füsioloogilist rauavajadust ei saa raseduse viimasel kahel trimestril katta ainult toiduga ning vaja on lisandit.

[H] Toidu koostis mõjutab toidust saadava raua imendumist. Imendumine paraneb, kui menüüs on piisavalt C-vitamiini ja liha või kala; imendumine väheneb, kui samaaegselt rauda sisaldavate toitudega manustatakse polüfenoole või fütiinhapet.

[I] Tsingi imendumisele avaldab negatiivset mõju fütiinhape ning positiivset mõju loomne valk. Soovituslikud päevased kogused kehtivad menüü puhul, milles on esindatud nii loomne kui taimne toit. Taimetoitlaste menüüde puhul, mis põhineb teraviljal, on soovituslik päevane kogus 25-30% kõrgem.

[J] 18-20 aastaste jaoks on soovitatavad kogused vastavalt 900 mg kaltsiumit ja 700 mg fosforit päevas.

[K] Menstruatsiooniverega kaotatud rauakogus on naiseti väga erinev. See tähendab, et osadel naistel on suurem rauatarvidus. 15 mg rauda päevas katab 90% reproduktiivses eas naiste rauavajaduse.

[L] Soovitatav kogus post-menopausieas olevatele naistele on 10 mg päevas.

Allikad:
Eesti uued Toitumissoovitused
Põhjamaade toidusoovitused

UPPER LIMIT EHK KÕRGEIM OHUTU DOOS

Toitaine		UL päevas	
Vitamiin A	Retinooli* või retinüülpalmitaadi vormis	µg	1500-3,000
Vitamiin D	100 mcg = 4000 IU	µg	100
Vitamiin E *ainult lisandite vormis*		a-TE	300
Niatsiin	nikotiinhape nikotiinamiid	mg mg	10[A] 900
Vitamiin B6 *ainult lisandite vormis*		mg	25
Foolhape *ainult lisandite vormis*		µg	1,000
Vitamiin C		mg	1,000
Kaalium *ainult lisandite vormis*		g	3.7
Kaltsium	üle 50-aastastele 2000 mg	mg	2,500
Fosfor		mg	5,000
Raud	10 mg lisaks toiduga saadavale rauale	mg	25
Tsink		mg	25
Vask		mg	5
Jood		µg	600
Seleen		µg	300

[A] ei kehti rasedate ja imetavate naiste puhul

*retinooli kogus üle 3000 µg/päevas seostub rasedatel suurenenud riskiga imiku väärarenguteks. Ülemine talutav piir ei pruugi teatud riskirühmade puhul olla ohutu. See puudutab eelkõige naisi, kes on läbinud menopausi ja kellel on kõrgem risk osteoporoosi tekkeks või luumurdudeks – nende puhul tuleks piirduda maksimaalselt 1500 µg/päevas.

Toodud numbrid näitavad maksimaalset igapäevase tarbimise taset, mille juures saame öelda, et sellega ei kaasne negatiivseid tagajärgi inimese tervisele. Ülemine piir kehtib normaalse terve inimrühma puhul. Mitme väärtuse suhtes on palju ebakindlust, seega tuleb olla ettevaatlik nende numbrite kasutamisel üksikindiviidide puhul.

Manustamise ülemine piir ei kehti juhul kui lisandid on määratud meditsiinilistel näidustustel ja järelvalve all.

Allikad:
Eesti uued Toitumissoovitused
Põhjamaade toidusoovitused