



[info@orifarm.com](mailto:info@orifarm.com) · [www.nycoplus.no](http://www.nycoplus.no) · [www.facebook/nycoplus](https://www.facebook.com/nycoplus)

# ANBEFALT INNTAK AV VISSE NÆRINGSSTOFFER PER PERSON PER DAG <sup>1,2)</sup>

Alder År	Vit. A RAE <sup>a</sup>	Vit. D µg <sup>b</sup>	Vit. E α-TE <sup>c</sup>	Tiamin mg	Riboflavin mg	Niacin NE <sup>d</sup>	Vit. B6 mg	Folat µg	Vit. B12 µg	Vit. C mg	Kalsium mg	Fosfor mg	Kalium g	Magnesium mg	Jern mg	Sink mg	Kopper mg	Jod µg	Selen µg
<b>Barn</b>																			
6-11 mnd.	300	10	3	0,4	0,5	5	0,4	50	0,5	20	540	420	1,1	80	8	5	0,3	50	15
1-2	300	10	4	0,5	0,6	7	0,5	60	0,6	25	600	470	1,4	85	8	5	0,3	70	20
2-5	350	10	5	0,6	0,7	9	0,7	80	0,8	30	600	470	1,8	120	8	6	0,4	90	25
6-9	400	10	6	0,9	1,1	12	1,0	130	1,3	40	700	540	2,0	200	9	7	0,5	120	30
<b>Menn</b>																			
10-13	600	10	8	1,1	1,3	15	1,2	200	2,0	50	900	700	3,3	280	11	11	0,7	150	40
14-17	900	10	10	1,4	1,7	19	1,6	300	2,0	75	900	700	3,5	350	11	12	0,9	150	60
18-30 (18-20)	900	10	10	1,4	1,6	19	1,5	300	2,0	75	800 (900) <sup>e</sup>	600 (700) <sup>e</sup>	3,5	350	9	9	0,9	150	60
31-60	900	10	10	1,3	1,5	18	1,5	300	2,0	75	800	600	3,5	350	9	9	0,9	150	60
61-74	900	10	10	1,2	1,4	16	1,5	300	2,0	75	800	600	3,5	350	9	9	0,9	150	60
≥ 75	900	20	10	1,2	1,3	15	1,5	300	2,0	75	800	600	3,5	350	9	9	0,9	150	60
<b>Kvinner</b>																			
10-13	600	10	7	1,0	1,2	14	1,1	200	2,0	50	900	700	2,9	280	11	8	0,7	150	40
14-17	700	10	8	1,2	1,4	16	1,3	300	2,0	75	900	700	3,1	280	15 <sup>i</sup>	9	0,9	150	50
18-30 (18-20)	700	10	8	1,1	1,3	15	1,2	400 <sup>e</sup>	2,0	75	800 (900) <sup>e</sup>	600 (700) <sup>e</sup>	3,1	280	15 <sup>i</sup>	7	0,9	150	50
31-60	700	10	8	1,1	1,2	14	1,2	400 <sup>e,f</sup>	2,0	75	800	600	3,1	280	15 <sup>j</sup>	7	0,9	150	50
61-74	700	10	8	1,0	1,2	13	1,3	300	2,0	75	800 <sup>h</sup>	600	3,1	280	9	7	0,9	150	50
≥ 75	700	20	8	1,0	1,2	13	1,3	300	2,0	75	800 <sup>h</sup>	600	3,1	280	9	7	0,9	150	50
<b>GRAVIDE</b>	800	10	10	1,5	1,6	17	1,4	400 <sup>e</sup>	2,0	85	900	700	3,1	280	15 <sup>k</sup>	9	1,0	175	60
<b>AMMENDE</b>	1100	10	11	1,6	1,7	20	1,5	400	2,6	100	900	900	3,1	280	15 <sup>k</sup>	11	1,3	200	60

Ref.: 1) Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet, Helsedirektoratet 2014. 2) Nasjonal faglig retningslinje for spedbarnsernæring, Helsedirektoratet 2016

a) Retinol aktivitetsekvivalenter (RAE): 1 RAE = 1 µg retinol = 12 µg β-karoten. b) Eldre og de som er lite ute i dagslys bør få tilskudd med vitamin D for å oppnå anbefalt inntak på 10 µg vitamin D per dag for voksne, og 20 µg per dag for eldre. c) α-tokoferolekvivalenter; 1 α-tokoferolekvivalent (α-TE) = 1 mg RRR-α-tokoferol. d) Niacinekvivalenter; 1 niacinekvivalent (NE) = 1 mg niacin = 60 mg tryptofan. e) Folat reduserer risikoen for neuralrørsdefekt. Kvinner som planlegger graviditet, eller som kan regne med å bli gravide, anbefales derfor et folattilskudd på 400 µg daglig fra minst en måned før befruktning og i svangerskapets første tre måneder, i tillegg til folat fra et variert kosthold. f) Anbefalt inntak etter menstruasjonen opphører er 300 µg. g) Aldersgruppen 18-20 år anbefales 900 mg kalsium og 700 mg fosfor per dag. h) Det er holdepunkter for at tilskudd med 500-1000 mg kalsium per dag kan redusere aldersbetinget bentap til en viss grad hos postmenopausale kvinner. i) Menstruasjonsblødninger og derav følgende jerntap, kan variere mye fra kvinne til kvinne. Dette gjør at en del kvinner trenger større jerntilførsel enn andre. Ved en biotilgjengelighet på 15 % vil 15 mg/d dekke jernbehovet hos 90 % av kvinner i fertil alder. En del kvinner trenger mer jern enn kostholdet kan gi. j) Anbefalt inntak etter at menstruasjonen opphører er 9 mg per dag. k) Jernlagre tilsvarende 500 mg trengs ved begynnelsen av graviditeten for å opprettholde jernbalanse gjennom svangerskapet. Ved planlegging av kosthold til gravide kan man benytte 15 mg jern. En del gravide trenger mer jern i løpet av de to siste trimestre enn kostholdet kan gi og kan vurdere bruk av jerntilskudd etter samråd med lege.