



## Hoeveel vitamine A, D en E heb je nodig?

### Vitamine D (microgram per dag)

	man	vrouw
1-3 jaar	5	5
4-50 jaar	2,5	2,5
51-60 jaar <sup>1</sup>	5	5
61-70 jaar <sup>1</sup>	7,5	7,5
>70 jaar <sup>2</sup>	12,5	12,5
zwanger / borstvoeding <sup>3</sup>		7,5

1) bij afwezigheid van zonlichtblootstelling (ten minste 15 minuten per dag) en/of voor mensen met een donkere (negroïde) huid geldt 10 microgram per dag.  
2) bij afwezigheid van zonlichtblootstelling (ten minste 15 minuten per dag) en/of voor mensen met een donkere (negroïde) huid geldt 15 microgram per dag.  
3) bij afwezigheid van zonlichtblootstelling (ten minste 15 minuten per dag) en/of voor mensen met een donkere (negroïde) huid geldt 10 microgram per dag.

### Vitamine A (microgram per dag)

	man	vrouw
1- 4 jaar	400	400
4-7 jaar	500	500
7-10 jaar	700	700
>10 jaar	1000	800
Zwanger		1000
Borstvoedend		1250

### Vitamine E (milligram per dag)

	man	vrouw
1-4 jaar	5,7	5,5
4-7 jaar	7,8	7,1
7-10 jaar	9,1	8,3
10-13 jaar	10,1	9,5
13-16 jaar	11,8	10,6
16-19 jaar	13,3	11
19-22 jaar	13	9,9
22-50 jaar	11,8	9,3
50-65 jaar	10,7	8,7
>65 jaar	9,4	8,3
Zwanger		+ 0,6
Borstvoedend		+ 2,7