



Embætti landlæknis
Directorate of health



Ráðlagðir dagskammtar og nægjanleg neysla af vítamínum og steinefnum

2024



Ráðlagðir dagskammtar og nægjanleg neysla af vítamínum og steinefnum

Ráðlagðir dagskammtar (RDS/RI) og nægjanleg neysla (Adequate intake, AI) fyrir vítamín og steinefni eru gefnir upp í töflum 1-4.

Ráðlagðir dagskammtar (RDS/Recommended Intake, RI) eru dagleg meðalneysla næringarefna sem nægir til að mæta þörfum nær allra (venjulega 97,5%) einstaklinga á ákveðnu aldursskeiði meðal almennings. RDS er venjulega notað til að skipuleggja mataræði fyrir hópa fólks og einstaklinga. Einnig er hægt að nota RDS sem ráðleggingar um daglega neyslu fyrir einstaklinga.

Nægjanleg neysla (Adequate Intake, AI) byggir á mældri eða áætlaðri neyslu næringarefna sem talin er fullnægjandi. Það er meiri óvissa í AI en í RDS/RI en hægt er að nota AI þegar ekki er hægt að ákvarða RDS. Gert er ráð fyrir að AI uppfylli eða sé meiri en þörf flestra einstaklinga í ákveðnum aldurshópi.

Ráðlagðir dagskammtar (RDS/RI) og nægjanleg neysla (AI) af vítamínum og steinefnum eru gefin upp sem meðaltal fyrir daglega neyslu yfir lengri tíma. Þessi gildi eru notuð til að skipuleggja matseðla fyrir hópa fólks. Þörf flestra einstaklinga er lægri.

Nánari upplýsingar um ráðlagða dagskammta (RDS/RI) og nægjanlega neyslu (AI) er hægt að sjá á vefsíðu embættis landlæknis: [Viðmiðunargildi fyrir orku og næringarefni](#).

Tafla 1. Ráðlagðir dagskammtar (RDS/RI) af vítamínum eftir aldri og kyni.

Aldur	A-vítamín RE ²	D-vítamín µg ³	Þíamín mg/MJ	Ríbóflavín mg	Níasín NE/MJ ⁴	B6 vítamín mg	Fólat	C-vítamín mg
≤ 6 mánaða ¹		10 ³		0,3		0,1	64	30 ⁷
7–11 mánaða	250	10	0,1	0,4 ⁵	1,6	0,4 ⁵	90	30 ⁷
Börn								
1-3 ára	300	10	0,1	0,6	1,6	0,6	120	25
4-6 ára	350	10	0,1	0,7	1,6	0,7	140	35
7-10 ára	450	10	0,1	1,0	1,6	1,0	200	55
Konur								
11-14 ára	650	15	0,1	1,4	1,6	1,3	280	75
15-17 ára	650	15	0,1	1,6	1,6	1,5	310	90
18-24 ára	700	15	0,1	1,6	1,6	1,6	330 ⁶	95
25-50 ára	700	15	0,1	1,6	1,6	1,6	330 ⁶	95
51-70 ára	700	15	0,1	1,6	1,6	1,6	330	95
>70 ára	650	20	0,1	1,6	1,6	1,6	330	95
Á meðgöngu	750	15	0,1	1,9	1,6	1,9	600 ⁶	105
Með barn á brjósti	1400	15	0,1	2,0	1,6	1,7	490	155
Karlar								
11-14 ára	700	15	0,1	1,3	1,6	1,5	260	80
15-17 ára	750	15	0,1	1,6	1,6	1,8	320	105
18-24 ára	800	15	0,1	1,6	1,6	1,8	330	110
25-50 ára	800	15	0,1	1,6	1,6	1,8	330	110
51-70 ára	800	15	0,1	1,6	1,6	1,8	330	110
>70 ára	750	20	0,1	1,6	1,6	1,7	330	110

¹Ákjósanleg næring fyrir ungbörn fyrstu sex mánuði ævinnar er brjóstgjöf eingöngu. Nægjanleg neysla (AI) fyrir ungbörn 0-6 mánaða miðast við áætlaða neyslu úr móðurmjólk.

²RE = Retínól jafngildi (1 RE = 1 µg retínól = 2 µg β-karótín úr bætiefnum, 6 µg β-karótín úr mat, eða 12 µg úr öðrum karótenóíðum úr mat, t.d. α-karótín og β-kryptoxantín.

³Frá 1-2 vikna aldri er ráðlagt að gefa ungbörnum 10 µg/dag af D3-vítamíni sem bætiefni og fólki er ráðlagt að taka 10-20 míkrogrömm af D-vítamíni sem bætiefni til viðbótar við það sem fæst úr fæðunni. Fyrir fólk sem er í lítilli sem engri sól er ráðlagður dagskammtur 20 µg á dag. Sjá nánar um D-vítamín hér: island.is/d-vitamin

⁴NE = Níasínjafngildi (1 NE = 1 mg níasín = 60 mg tryptófan).

⁵Nægjanleg neysla (AI), framreiknað frá gildi fyrir 0-6 mánaða ungbörn.

⁶Ráðlagt er að taka 400 míkrogrömm af fólati á dag fyrir meðgöngu og fyrstu þrjá mánuði meðgöngunnar og er það ekki innifalið í RDS.

⁷Nægjanleg neysla (AI), sett sem þrisvar sinnum það magn sem þarf til að koma í veg fyrir skyrbjúg hjá ungbörnum.

Tafla 2. Nægjanleg neysla (AI)¹ af vítamínum eftir aldri og kyni.

Aldur	E-vítamín α-TE ³	K-vítamín μg ⁴	Pantóþensýra mg	Bíótín μg	B12-vítamín μg	Kólín mg
≤ 6 mánaða ²	4		2	4	0,4	120
7–11 mánaða	5 ⁵	10	3 ⁵	5 ⁵	1,5	170 ⁵
Börn						
1-3 ára	7	15	4	20	1,5	150
4-6 ára	8	20	4	25	1,7	170
7-10 ára	9	30	4	25	2,5	250
Konur						
11-14 ára	10	45	5	35	3,5	350
15-17 ára	11	60	5	35	4,0	390
18-24 ára	10	65	5	40	4,0	400
25-50 ára	10	65	5	40	4,0	400
51-70 ára	9	60	5	40	4,0	400
>70 ára	9	60	5	40	4,0	400
Á meðgöngu	11	80	5	40	4,5	480
Með barn á brjósti	12	65	7	45	5,5	520
Karlar						
11-14 ára	11	50	5	35	3,0	330
15-17 ára	12	65	5	35	4,0	400
18-24 ára	11	75	5	40	4,0	400
25-50 ára	11	75	5	40	4,0	400
51-70 ára	11	70	5	40	4,0	400
>70 ára	11	70	5	40	4,0	400

¹Það er meiri óvissa í AI en í ráðlagðri neyslu (RDS) en er hægt að nota þegar ekki er hægt að ákvarða RDS.

²Ákjósanleg næring fyrir ungbörn fyrstu sex mánuði ævinnar er brjóstagiöf eingöngu. Nægjanleg neysla (AI) fyrir ungbörn 0-6 mánaða miðast við áætlaða neyslu úr móðurmjólk.

³α-TE = α-tókóferóljafngildi (þ.e. 1 mg RRR α-tókóferól). Gildin miða við að neysla fjölmættaðra fitusýra sé 5% af orkunni.

⁴1 μg/kg líkamsþyngdar.

⁵Framreiknað frá gildi fyrir 0-6 mánaða ungbörn.

Tafla 3. Ráðlagðir dagskammtar (RDS) af steinefnum eftir aldri og kyni.

Aldur	Kalk mg	Járn mg ²	Sínk mg ²	Kopar µg
≤ 6 mánaða ¹	120			200
7–11 mánaða	310 ³	10	3,0	220 ³
Börn				
1-3 ára	450	7	4,5	340
4-6 ára	800	7	5,8	400
7-10 ára	800	9	7,7	570
Konur				
11-14 ára	1150 ⁴	13 ^{5,6}	10,8	780
15-17 ára	1150 ⁴	15 ⁶	12,2	880
18-24 ára	1000	15 ⁶	9,7	900
25-50 ára	950	15 ⁶	9,7	900
51-70 ára	950	8 ⁷	9,5	900
>70 ára	950	7	9,3	900
Á meðgöngu	950	26 ⁸	11,3	1000
Með barn á brjósti	950	15	12,6	1300
Karlar				
11-14 ára	1150 ⁴	11	11,1	740
15-17 ára	1150 ⁴	11	14,0	900
18-24 ára	1000	9	12,7	900
25-50 ára	950	9	12,7	900
51-70 ára	950	9	12,4	900
>70 ára	950	9	12,1	900

¹Ákjósanleg næring fyrir ungbörn fyrstu sex mánuði ævinnar er brjóstgjöf eingöngu. Nægjanleg neysla (AI) fyrir ungbörn 0-6 mánaða miðast við áætlaða neyslu úr móðurmjólk.

²Miðað við blandað dýra-/jurtafæði og að neysla fýtínsýru sé um það bil 600 mg/dag.

³Nægjanleg neysla (AI), framreiknuð frá gildi fyrir 0-6 mánaða ungbörn.

⁴Meðaltal fyrir stúlkur og drengi á aldrinum 11–17 ára.

⁵Ef tíðablæðingar: 15 mg.

⁶Ef miklar tíðablæðingar er mælt með skimun á járnstöðu og bætiefnum eins og mælt er fyrir um.

⁷Ef tíðablæðingar eru enn í gangi, ætti að nota ráðlagða neyslu (RDS) fyrir aldurinn 25-50 ára (15 mg/dag).

⁸Mælt er með skimun á járnstöðu og að gefa fæðubótarefni eins og mælt er fyrir um.

Tafla 4. Nægjanleg neysla (AI)¹ af steinefnum eftir aldri og kyni.

Aldur	Fosfór mg ³	Kalíum mg	Magnesium mg	Joð µg	Selen µg	Flúor mg ⁴	Mangan mg	Mólybden µg
≤ 6 mánaða ²		400	25	80 - 90 ⁶	10		12 µg	
7–11 mánaða	170	700	80 ⁵	80 - 90 ⁶	20 ⁵	0,4	0,02 - 0,5 ⁷	10
Börn								
1-3 ára	250	850	170	100	20	0,7	0,5	15
4-6 ára	440	1150	230	100	25	1,0	1,0	20
7-10 ára	440	1800	230	100	40	1,5	1,5	30
Konur								
11-14 ára	640	2400	250	120	60	2,3	2,0	50
15-17 ára	640	2850	250	120	70	2,9	3,0	60
18-24 ára	550	3500	300	150	75	3,2	3,0	65
25-50 ára	520	3500	300	150	75	3,2	3,0	65
51-70 ára	520	3500	300	150	75	3,1	3,0	65
>70 ára	520	3500	300	150	75	3,0	3,0	65
Á meðgöngu	530	3500	300	200	90	3,1	3,0	70
Með barn á brjósti	530	3500	300	200	85	3,1	3,0	65
Karlar								
11-14 ára	640	2550	300	130	65	2,4	2,0	45
15-17 ára	640	3400	300	140	85	3,3	2,5	60
18-24 ára	550	3500	350	150	90	3,8	3,0	65
25-50 ára	520	3500	350	150	90	3,7	3,0	65
51-70 ára	520	3500	350	150	90	3,7	3,0	65
>70 ára	520	3500	350	150	85	3,5	3,0	65

¹Nægjanleg neysla (AI) byggir á mati á neyslu hjá heilbrigðu fólki

²Ákjósanleg næring fyrir ungbörn fyrstu sex mánuði ævinnar er brjóstagiöf eingöngu. Nægjanleg neysla (AI) fyrir ungbörn 0-6 mánaða miðast við áætlaða neyslu úr móðurmjólk.

³Ad því gefnu að RDS fyrir kalk sé náð.

⁴Byggt á nægjanlegri neyslu 0,05 mg/kg líkamsþyngdar og viðmiðunarþyngdum. Fyrir barnshafandi konur og konur með barn á brjósti er miðað við þyngd fyrir meðgöngu.

⁵Framreiknað frá gildi fyrir 0-6 mánaða ungbörn.

⁶AI fyrir joð hjá ungbörnum undir 1 árs aldri er gefið upp sem bil, er 80 µg/d hjá hópum sem eru með nægjanlegt joð og 90 µg/d hjá þeim hópum sem eru með vægan til miðlungs joðskort. WHO ráðleggur 90 µg/d fyrir öll ungbörn.

⁷Bilið byggir á framreikningi frá gildum fyrir 0-6 mánaða ungbörn og fullorðna ásamt meðaltali á mati á neyslu.



Embætti landlæknis