

## Viðmiðunargildi fyrir efri mörk daglegrar meðalneyslu fyrir vítamín og steinefni, fyrir fullorðna.

Efri mörkin miðast við það magn sem óhætt er að neyta daglega yfir lengri tíma, án þess að það sé talið hafa neikvæð áhrif á heilsu. Gildin eru fyrir heilbrigða, fullorðna. Það er veruleg óvissa í nokkrum gildanna og þau ber því að nota með varúð fyrir einstaklinga. Efri mörkin eiga ekki endilega við í þeim tilfellum þegar bætiefni eru tekin undir eftirliti læknis.

Næringarefni		Efri mörk á dag
A-vítamín <sup>a</sup>	µg	3000 <sup>b</sup>
D-vítamín	µg	100
E-vítamín <sup>c</sup>	α-TJ	300
Níásín <sup>c</sup>		
nikótínsýra	mg	10 <sup>d</sup>
nikótínamið	mg	900
B <sub>6</sub> -vítamín <sup>c</sup>	mg	25
Fólínsýra <sup>c</sup>	µg	1000
C-vítamín	mg	1000
Kalíum <sup>c</sup>	g	3,7
Kalk	mg	2500
Fosfór	mg	5000
Járn	mg	25 <sup>e</sup>
Sink	mg	25
Kopar	mg	5
Joð	µg	600
Selen	µg	300

a) Sem retinól og/eða retinylpalmitat.

b) Neysla barnshafandi kvenna á retinóli umfram 3000 µg á dag hefur verið tengd auknum líkum á fósturgöllum. Þessi efri mörk taka ef til vill ekki nægjanlegt tillit til mögulegrar hættu á beinbrotum í viðkvæmum hópum. Konum eftir tíðahvörf, sem eru í meiri áhættu að fá beinþynningu og verða fyrir beinbrotum er ráðlagt að takmarka neyslu sína við 1500 µg á dag.

c) Á eingöngu við neyslu í formi bætiefna eða vítamínbættra matvæla.

d) Á ekki við fyrir barnshafandi konur eða konur með barn á brjósti.