

## Javasolt napi D-vitamin bevitel

Életkor-csoportonként, nemzetközi egységben és mikrogrammban:

Életkor-csoport	RNI* (NE/nap)	RNI* (µg/nap)
0-9 évesek	200	5
10-18 évesek	200	5
19-50 évesek	200	5
51-65 évesek	400	10
65 év feletti	600	15
Terhes nők	200	5
Szoptató anyák	200	5

A megadott értékek nyugat-európai, amerikai és kanadai adatokon alapulnak.

Forrás: FAO/WHO: Human Vitamin and Mineral Requirements, 2002

## Élelmiszerek hozzávetőleges D-vitamin tartalma

Élelmiszer	µg/adag	NE/adag	RNI%* (51-65 éves kor-ban)
Tőkehal-máj olaj**, 1 evőkanál	23,1	924	231
Lazac, roston sült, 100 g	7,1	284	71
Makrél, roston sült, 100 g	8,8	352	88
Tonhal, sós lében, 100 g	3,6	144	36
Szardínia, konzerv, sós lében, 100 g	4,6	184	46
Margarin, dúsított, 20 g	1,6	62	16
Korpapelyh***, 30 g	1,3	52	13
Tyúktojás, 50 g	0,9	36	9
Borjómáj, sült, 100 g	0,9	36	6

\*A RNI (javasolt tápanyagbevitel) a FAO/WHO meghatározása szerint „az a napi mennyiség, amely szinte teljes mértékben (97,5%-ban) fedezi az életkor-csoportok és nem szerint meghatározott népességbe tartozó, feltehetően egészséges egyén tápanyagszükségletét”. A napi bevitel hosszabb idő átlagára értendő.

\*\* A halmáj-olajok (pl. a tőkehal és az óriás laposhal májának olaja) nem csekély mennyiségű A-vitamint is tartalmaz; ez túlzott mennyiségben fogyasztva mérgezést okozhat.

\*\*\* A korpapelyhet a D-vitaminnal dúsított reggelizőpelyhek példaként említjük.

Food Standards Agency (2002): McCance & Widdowson's The Composition of Foods, 6. rövidített kiadás, Cambridge: Royal Society of Chemistry



OSTEOPOROSIS BETEGEK  
MAGYARORSZÁGI  
EGYESÜLETE



International  
Osteoporosis  
Foundation

