

Anbefalinger for vitamin- og mineraltilskud

Fødevarestyrelsens anbefalinger for D-vitamin og calcium:

20 µg D-vitamin dagligt kombineret med 800-1000 mg calcium, hele året anbefales til:

Personer over 70 år

Personer i plejebolig og hjemmepleje, uanset alder

Personer i øget risiko for knogleskørhed, uanset alder

Småtpisende:

Det anbefales, at småtpisende suppleres med en vitamin- og mineraltablett dagligt.

Vegetar med indtag af æg, mælkeprodukter og en varieret kost:

D-vitamin og calcium efter gældende anbefaling.

Evt. tilskud af jod, selen, jern, calcium, vitamin A, riboflavin, vitamin B2 og zink, hvis du er i tvivl, om du får dækket dit behov for disse vitaminer og mineraler.