

Aanbevolen Dagelijks Hoeveelheden (ADH) voor gezonde mensen

Energie

Energie

Ter voorkoming van overgewicht en ongewenste gewichtstoename is het van groot belang dat de inname van energie overeenkomt met de persoonlijke behoefte. Hoewel hier een schatting is gemaakt voor uw persoonlijke behoefte op basis van uw geslacht, leeftijd, lengte, gewicht en lichamelijke inspanning kan de geschatte energiebehoefte duidelijk afwijken van de werkelijke behoefte. Indien u een constant gewicht heeft kan u ervan uitgaan dat uw inname van de hoeveelheid energie overeenkomt met uw persoonlijke behoefte.

Eiwit

Aanbeveling Gezondheidsraad (2001); aanbevolen hoeveelheid voor gezonde volwassenen met een gemengde voeding is ongeveer 10 energieprocent. Voor mensen met een veganistisch voedingspatroon ligt dit een factor 1,3 hoger. De aanvaardbare bovengrens voor eiwitten is 25 energieprocent.

Leeftijd	Man	Vrouw
> 18 jaar	10%	10%

Vet totaal

Aanbeveling Gezondheidsraad (2001); voor mensen met een wenselijk en constant gewicht wordt een inname van 20 tot 40% geadviseerd.

Leeftijd	Man	Vrouw
> 18 jaar	20% - 40%	20% - 40%

Vet onverzadigd

Aanbeveling Gezondheidsraad (2001); verzadigde vetten verhogen de kans op hart- en vaatziekten. Geadviseerd wordt daarom onverzadigde in plaats van verzadigde vetten te eten.

Vet verzadigd

Aanbeveling Gezondheidsraad (2001); verzadigde vetten verhogen de kans op hart- en vaatziekten. Geadviseerd wordt daarom onverzadigde in plaats van verzadigde vetten te eten.

Koolhydraten

Aanbeveling gezondheidsraad (2001); norm van 40% is lager dan eerder gestelde Nederlandse voedingsnormen en buitenlandse adviezen. In aanbeveling wordt geen bovengrens gesteld aan inname van koolhydraten.

Leeftijd	Man	Vrouw
> 18 jaar	> 40%	> 40%

Alcohol

Alcohol levert energie (elke gram alcohol levert 7 kilocalorieën). In grotere hoeveelheden is alcohol schadelijk voor de gezondheid.

Vitamines

Vitamine A

Aanbeveling Voedingsraad (1992); verkeerd gebruik van supplementen kan leiden tot overschot. Aanvaardbare bovengrens voor inname is 3.000 µg/dag.

Leeftijd	Man	Vrouw
> 18 jaar	1.000 µg/dag	800 µg/dag

Vitamine B1

Aanbeveling gezondheidsraad (2000); overschot aan vitamine B1 wordt uitgeplast.

Leeftijd	Man	Vrouw
> 18 jaar	1,1 mg/dag	1,1 mg/dag

Vitamine B2

Aanbeveling gezondheidsraad (2000); overschot aan vitamine B2 heeft geen schadelijke gevolgen.

Leeftijd	Man	Vrouw
> 18 jaar	1,5 mg/dag	1,1 mg/dag

Vitamine B6

Aanbeveling gezondheidsraad (2003); langdurig gebruik van supplementen kan leiden tot overschot. Aanvaardbare bovengrens inname 25 mg/dag.

Leeftijd	Man	Vrouw
18 jaar – 50 jaar	1,5 mg/dag	1,5 mg/dag
> 50 jaar	1,8 mg/dag	1,5 mg/dag

Vitamine B12

Aanbeveling gezondheidsraad (2003); kans op tekort met name bij veganisten. Kans op schadelijke gevolgen van grotere hoeveelheden vitamine B12 is klein.

Leeftijd	Man	Vrouw
> 18 jaar	2,8 µg/dag	2,8 µg/dag

Vitamine C

Aanbeveling Voedingsraad (1992); een langdurig ernstig tekort kan onder andere leiden tot een verminderde weerstand. Hoewel een teveel aan vitamine C wordt uitgeplast, kan het wel schadelijk zijn. Een inname van meer dan 2.000 mg/dag kan darmklachten geven.

Leeftijd	Man	Vrouw
> 18 jaar	70 mg/dag	70 mg/dag

Vitamine D

Aanbeveling gezondheidsraad (2000); indien er geen sprake is van zonblootstelling, dienen ouderen van 51-70 jaar 10 µg/dag en ouderen boven de 70 jaar 15 µg/dag binnen te krijgen. Een teveel aan supplementen kan leiden tot kalkafzetting in het lichaam. Aanvaardbare bovengrens inname is 50 µg/dag.

Leeftijd	Man	Vrouw
18 – 50 jaar	2,5 µg/dag	2,5 µg/dag
51 – 70 jaar	5,0 – 10,0 µg/dag	5,0 – 10,0 µg/dag
> 70 jaar	12,5 – 15,0 µg/dag	12,5 – 15,0 µg/dag

Vitamine E

Aanbeveling Voedingsraad (1992); te hoge hoeveelheden vitamine E kunnen de bloedstolling beïnvloeden bij mensen met een vitamine K tekort of bloedverdunners. Aanvaardbare bovengrens voor inname is 250 mg/dag.

Leeftijd	Man	Vrouw
18 – 22 jaar	13,0 mg/dag	9,9 mg/dag
23 – 50 jaar	11,8 mg/dag	9,3 mg/dag
51 – 70 jaar	10,7 mg/dag	8,7 mg/dag
> 70 jaar	9,4 mg/dag	8,3 mg/dag

Foliumzuur

Een tekort aan foliumzuur kan onder andere bloedarmoede geven en een verhoogde kans op hart en vaatziekten. Er zijn geen aanwijzingen voor schadelijke bijwerkingen van grotere hoeveelheden foliumzuur in de voeding. Echter, een teveel aan foliumzuurtabletten kan klachten geven van het zenuwstelsel in het geval er sprake is van een vitamine B12 tekort.

Leeftijd	Man	Vrouw
> 18 jaar	300 µg/dag	300 µg/dag

Nicotinezuur

Een te hoge inname van nicotinezuur leidt tot bloedvatverwijding met eventuele klachten als opvliegers. Aanvaardbare bovengrens inname is 25 mg/dag.

Leeftijd	Man	Vrouw
> 18 jaar	17 mg/dag	13 mg/dag

Mineralen

Natrium

Geen aanbeveling Gezondheidsraad; onder normale omstandigheden treedt geen tekort op. Voor een goede instelling van de bloeddruk is het advies om onder de 3.600 mg/dag te blijven.

Leeftijd	Man	Vrouw
> 18 jaar	< 3.600 mg/dag	< 3.600 mg/dag

Calcium

Aanbeveling Gezondheidsraad (2000); aanvaardbare bovengrens inname is 2.500 mg/dag.

Leeftijd	Man	Vrouw
18 - 50 jaar	1.000 mg/dag	1.000 mg/dag
51 - 70 jaar	1.100 mg/dag	1.100 mg/dag
> 70 jaar	1.200 mg/dag	1.200 mg/dag

IJzer

Aanbeveling Gezondheidsraad; Het is nog onduidelijk wat voor gezonde mensen de aanvaardbare bovengrens is voor de inname van ijzer.

Leeftijd	Man	Vrouw
18 - 22 jaar	11,0 mg/dag	16,0 mg/dag
23 - 50 jaar	9,0 mg/dag	15,0 mg/dag
> 50 jaar	9,0 mg/dag	8,0 mg/dag

Magnesium

Aanbeveling Gezondheidsraad 1992; overschot alleen bij gebruik van magnesiumbevattende tabletten bij slecht functionerende nieren.

Leeftijd	Man	Vrouw
> 18 jaar	300 - 350 mg/dag	250 - 300 mg/dag

Selenium

Aanbeveling Voedingsraad 1992; overschot alleen bij gebruik van supplementen. Aanvaardbare bovengrens inname 300 µg/dag.

Leeftijd	Man	Vrouw
> 18 jaar	50 - 150 µg/dag	50 - 150 µg/dag

Zink

Aanbeveling Voedingsraad 1992; In het algemeen treedt een overschot alleen op bij gebruik van supplementen. Aanvaardbare bovengrens inname is 25,0 mg/dag.

Leeftijd	Man	Vrouw
> 18 jaar	10,0 mg/dag	9,0 mg/dag

Kalium

Geen aanbeveling Gezondheidsraad; alleen onder omstandigheden zoals braken, diarree of bepaalde plaspillen kan tekort ontstaan. Bij goede nierfunctie zal overschot aan kalium uitgescheiden worden. Aanbeveling inname in buitenland is 3.500 mg/dag.

Leeftijd	Man	Vrouw
> 18 jaar	3.500 mg/dag	3.500 mg/dag

Overig

Cholesterol

Aanbeveling Gezondheidsraad België; inname van cholesterol is niet nodig. Aanvaardbare bovengrens inname is 300 mg/dag.

Leeftijd	Man	Vrouw
> 18 jaar	< 300 mg/dag	< 300 mg/dag

Voedingsvezels

Voor de hoeveelheid voedingsvezels (onverteerbare koolhydraten) zijn vooralsnog geen duidelijke richtlijnen. Voor volwassenen wordt wel 25 g/dag aangehouden.

Leeftijd	Man	Vrouw
> 18 jaar	25,0 g/dag	25,0 g/dag

Water

Een volwassene wordt aangeraden minstens 1.500 ml (=1.500 g) per dag te drinken. De benodigde hoeveelheid water hangt echter af van leeftijd, temperatuur/klimaat, inspanning, eten en gezondheidstoestand (bijvoorbeeld de aanwezigheid van diarree of braken).

Leeftijd	Man	Vrouw
> 18 jaar	> 1.500 ml/dag	> 1.500 ml/dag