

## Dzienne zapotrzebowanie witamin i minerałów ze względu na płeć i wiek

### Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach

Nazwa witaminy	Witamina A retinol, beta-karoten, akseroftol, prowitamina A	Witamina D	Witamina E	Witamina K
	1	2	3	4
<b>Płeć/ wiek/ dawka dzienna</b>	<p><b>Dzieci:</b> od 1. do 3. roku życia - 400 µg od 4. do 6. roku życia - 450 µg od 7. do 9. roku życia - 500 µg</p> <p><b>Chłopcy:</b> od 10. do 12. roku życia - 600 µg od 13. do 18. roku życia - 600 µg - 900 µg</p> <p><b>Dziewczęta:</b> od 10. do 12. roku życia - 600 µg od 13. do 18. roku życia - 700 µg</p> <p><b>Mężczyźni:</b> 900 µg; <b>Kobiety:</b> 700 µg;</p> <p><b>Kobiety w ciąży:</b> &lt; 19 lat - 750 µg &gt; 19 lat - 770 µg</p> <p><b>Kobiety karmiące:</b> &lt; 19 lat - 1200 µg &gt; 19 lat - 1300 µg</p>	<p><b>Niemowlęta:</b> do końca 6. miesiąca życia - 10,0 µg od 7. miesiąca do 12. miesiąca życia - 10,0 - 15,0 µg</p> <p><b>Dzieci:</b> od 1. do 18. roku życia - 15,0 - 25,0 µg</p> <p><b>Dorośli:</b> &gt; 18. lat - 50 µg</p> <p><b>Osoby starsze:</b> &gt; 65. lat - 20,050,0 µg</p>	<p><b>Niemowlęta:</b> od 6. miesiąca życia - 4 000 µg</p> <p><b>Dzieci:</b> od 1. roku życia - 5 000 µg od 6. roku życia - 6 000 µg od 9. roku życia - 7 000 µg</p> <p><b>Chłopcy:</b> od 10. roku życia - 10 000 µg</p> <p><b>Dziewczęta:</b> od 10. roku życia - 8 000 µg</p> <p><b>Mężczyźni:</b> 10 000 µg</p> <p><b>Kobiety:</b> 8 000 µg <b>Kobiety w ciąży:</b> 15 000 - 19 000 µg <b>Osoby starsze:</b> &gt; 75. roku życia - 20 000 - 50 000 µg</p>	<p><b>Niemowlęta:</b> 5 - 10 µg</p> <p><b>Dzieci:</b> od 1. do 3. roku życia - 15 µg od 4. do 6. roku życia - 20 µg od 7. do 9. roku życia - 25 µg</p> <p><b>Chłopcy:</b> od 10. do 12. roku życia - 40 µg od 13. do 15. roku życia - 50 µg od 16. do 18. roku życia - 65 µg</p> <p><b>Dziewczęta:</b> od 10. do 12. roku życia - 40 µg od 13. do 15. roku życia - 50 µg od 16. do 18. roku życia - 55 µg</p> <p><b>Mężczyźni:</b> 65 µg <b>Kobiety:</b> 55 µg</p> <p><b>Kobiety w ciąży:</b> 55 µg <b>Kobiety karmiące:</b> 55 µg</p>

Źródło: opracowanie własne (machnac.eu, ITbrain.pl)

ITbrain

## Dzienne zapotrzebowanie witamin i minerałów ze względu na płeć i wiek

	Witaminy rozpuszczalne w wodzie			
	Witamina C	Witamina B1 tiamina	Witamina B2 ryboflawina, witamina G	Witamina B3 niacyna, witamina PP
	5	6	7	8
<b>Płeć/ wiek/ dawka dzienna</b>	<p>Dzieci: 40 000 - 50 000 µg</p> <p>Mężczyźni: 90 000 µg</p> <p>Kobiety: 75 000 µg</p>	<p>Dzieci: od 1. do 3. roku życia - 500 µg od 4. do 6. roku życia - 600 µg od 7. do 9. roku życia - 900 µg</p> <p>Chłopcy: od 10. do 12. roku życia - 1 000 µg od 13. do 18. roku życia - 1 200 µg</p> <p>Dziewczęta: od 10. do 12. roku życia - 1 000 µg od 13. do 18. roku życia - 1 100 µg</p> <p>Mężczyźni: 1 300 µg</p> <p>Kobiety: 1 100 µg</p> <p>Kobiety w ciąży: 1 400 µg</p> <p>Kobiety karmiące: 1 500 µg</p>	<p>Dzieci: od 1. do 3. roku życia - 500 µg od 4. do 6. roku życia - 600 µg od 7. do 9. roku życia - 900 µg</p> <p>Chłopcy: od 10. do 12. roku życia - 1 000 µg od 13. do 18. roku życia - 1 300 µg</p> <p>Dziewczęta: od 10. do 12. roku życia - 1 000 µg od 13. do 18. roku życia - 1 100 µg</p> <p>Mężczyźni: 1 300 µg</p> <p>Kobiety: 1 100 µg</p> <p>Kobiety w ciąży: 1 400 µg</p> <p>Kobiety karmiące: 1 600 µg</p>	<p>Dzieci: od 1. do 3. roku życia - 6 000 µg od 4. do 6. roku życia - 8 000 µg od 7. do 9. roku życia - 12 000 µg</p> <p>Chłopcy: od 10. do 12. roku życia - 12 000 µg od 13. do 18. roku życia - 16 000 µg</p> <p>Dziewczęta: od 10. do 12. roku życia - 12 000 µg od 13. do 18. roku życia - 14 000 µg</p> <p>Mężczyźni: 16 000 µg</p> <p>Kobiety: 14 000 µg</p> <p>Kobiety w ciąży: 18 000 µg</p> <p>Kobiety karmiące: 17 000 µg</p>

Źródło: opracowanie własne (machnaczc.eu, ITbrain.pl)

ITbrain

## Dzienne zapotrzebowanie witamin i minerałów ze względu na płeć i wiek

### Witaminy rozpuszczalne w wodzie

	Witamina B5 kwas pantotenowy	Witamina B6 pirydoksyna	Witamina B7 biotyna, witamina H	Witamina B9 kwas foliowy
	9	10	11	12
<b>Płeć/ wiek/ dawka dzienna</b>	<p>Niemowlęta: 1 700 - 1 800 µg</p> <p>Dzieci: od 1. do 3. roku życia - 2 000 µg od 4. do 6. roku życia - 3 000 µg od 7. do 9. roku życia - 4 000 µg</p> <p>Chłopcy: od 10. do 12. roku życia - 4 000 µg od 13. do 18. roku życia - 5 000 µg</p> <p>Dziewczęta: od 10. do 12. roku życia - 4 000 µg od 13. do 18. roku życia - 5 000 µg</p> <p>Mężczyźni: 5 000 µg</p> <p>Kobiety: 5 000 µg</p> <p>Kobiety w ciąży: 6 000 µg</p> <p>Kobiety karmiące: 7 000 µg</p>	<p>Dzieci: od 1. do 3. roku życia - 500 µg od 4. do 6. roku życia - 600 µg od 7. do 9. roku życia - 1 000 µg</p> <p>Chłopcy: od 10. do 12. roku życia - 1 200 µg od 13. do 18. roku życia - 1 300 µg</p> <p>Dziewczęta: od 10. do 18. roku życia - 1 200 µg</p> <p>Mężczyźni: od 19. do 50. roku życia - 1 300 µg &gt;50 lat - 1 700 µg</p> <p>Kobiety: od 19. do 50. roku życia - 1 300 µg &gt;50 lat - 1 500 µg</p> <p>Kobiety w ciąży: 1 900 µg</p> <p>Kobiety karmiące: 2 000 µg</p>	<p>Niemowlęta: 5-6 µg</p> <p>Dzieci: od 1. do 3. roku życia - 8 µg od 4. do 6. roku życia - 12 µg od 7. do 9. roku życia - 20 µg</p> <p>Chłopcy: od 10. do 18. roku życia - 25 µg</p> <p>Dziewczęta: od 10. do 18. roku życia - 25 µg</p> <p>Mężczyźni: 30 µg</p> <p>Kobiety: 30 µg</p> <p>Kobiety w ciąży: 30 µg</p> <p>Kobiety karmiące: 35 µg</p>	<p>Dzieci: od 1. do 3. roku życia - 150 µg od 4. do 6. roku życia - 200 µg od 7. do 9. roku życia - 300 µg</p> <p>Chłopcy: od 10. do 12. roku życia - 300 µg od 13. do 18. roku życia - 400 µg</p> <p>Dziewczęta: od 10. do 12. roku życia - 300 µg od 13. do 18. roku życia - 400 µg</p> <p>Mężczyźni: 400 µg</p> <p>Kobiety: 400 µg</p> <p>Kobiety w ciąży: 600 µg</p> <p>Kobiety karmiące: 500 µg</p>

## Dzienne zapotrzebowanie witamin i minerałów ze względu na płeć i wiek

Płeć/ wiek/ dawka dzienna	Witaminy rozpuszczalne w wodzie			
	Witamina B12 kobalamina	Witamina B4 (cholina)	Witamina B8 (inozytol)	Witamina B13 (kwas orotowy)
	13	14	15	16
	<p>Dzieci: od 1. do 3. roku życia - 0,9 µg od 4. do 6. roku życia - 1,2 µg od 7. do 9. roku życia - 1,8 µg</p> <p>Starsze dzieci i młodzież: od 1,8 do 2,4 µg</p> <p>Dorośli: 2,4 µg</p> <p>Kobiety w ciąży: 2,6 µg</p> <p>Kobiety karmiące: 2, 8 µg</p>	<p>Niemowlęta: 125 000 - 150 000 µg</p> <p>Dzieci: od 1. do 3. roku życia - 200 000 µg od 4. do 9. roku życia - 250 000 µg</p> <p>Chłopcy: od 10. do 12. roku życia - 375 000 µg od 13. do 18. roku życia - 550 000 µg</p> <p>Dziewczęta: od 10. do 12. roku życia - 375 000 µg od 13. do 18. roku życia - 400 000 µg</p> <p>Mężczyźni: 550 000 µg</p> <p>Kobiety: 425 000 µg</p> <p>Kobiety w ciąży: 450 000 µg</p> <p>Kobiety karmiące: 550 000 µg</p>	<p>Dzienne zapotrzebowanie organizmu na witaminę B8 to ok. 1 000 000 µg, czyli ok. 1000 mg</p>	<p>Szacuje się, że dzienna dawka zapotrzebowania na witaminę B13 wynosi od 500 000 do 1 000 000 µg.</p>

Źródło: opracowanie własne (machnac.eu, ITbrain.pl)

ITbrain

## Dzienne zapotrzebowanie witamin i minerałów ze względu na płeć i wiek

	Witaminy rozpuszczalne w wodzie	
	Witamina B15 (kwas pangamowy)	Witamina B17 (amigdalina)
	17	18
<b>Płeć/ wiek/ dawka dzienna</b>	<p>Przyjmuje się, że dzienne zapotrzebowanie organizmu na witaminę B15 wynosi od 50 000 µg do 100 000 µg.</p>	<p>Zbyt duże spożycie tej substancji może doprowadzić do zatrucia organizmu, ponieważ witamina B17 rozkłada się w organizmie na cyjanowodór. Mniejsze, ale regularnie przyjmowane dawki są w stanie wywołać cukrzycę, niedoczynność tarczycy, neuropatie. Amigdalina obniża ciśnienie krwi i dlatego też powinna być stosowana pod okiem lekarza. W przypadku przyjmowania dużych dawek witaminy C lub niedoborem witaminy B12 wzrasta ryzyko zatrucia cyjankami.</p>

Źródło: opracowanie własne (machnacz.eu, ITbrain.pl)

ITbrain

## Dzienne zapotrzebowanie witamin i minerałów ze względu na płeć i wiek

	Minerały			
	Wapń	Magnez	Żelazo	Cynk
	1	2	3	4
<b>Płeć/ wiek/ dawka dzienna</b>	<p>Niemowlęta: do 6. miesiąca życia - 200 000 µg do 1. roku życia - 260 000 µg</p> <p>Dzieci: do 3. roku życia - 700 000 µg do 9. roku życia - 1 000 000 µg</p> <p>Dzieci i młodzież: do 18. roku życia - 1 300 000 µg</p> <p>Mężczyźni: do 65. roku życia - 1 000 000 µg &gt; 65. roku życia - 1 200 000 µg</p> <p>Kobiety: do 50. roku życia - 1 000 000 µg &gt; 50. roku życia - 1 200 000 µg</p> <p>Kobiety w ciąży lub w okresie laktacji, poniżej 19. roku życia: 1 000 000 µg</p> <p>Kobiety w ciąży lub w okresie laktacji, powyżej 19. roku życia: 1 300 000 µg</p>	<p>Niemowlęta: 30 000 µg</p> <p>Dzieci: od 5. miesiąca życia do 1. roku życia - 70 000 µg od 1. do 3. roku życia - 80 000 µg od 4. do 9. roku życia - 130 000 µg</p> <p>Chłopcy: od 10. do 12. roku życia - 240 000 µg od 13. do 18. roku życia - 410 000 µg</p> <p>Dziewczęta: od 10. do 12. roku życia - 240 000 µg od 13. do 18. roku życia - 360 000 µg</p> <p>Mężczyźni: od 19. do 30. roku życia - 400 000 µg &gt;31 lat - 420 000 µg</p> <p>Kobiety: od 19. do 30. roku życia - 310 000 µg &gt;31 lat - 320 000 µg</p> <p>Kobiety w ciąży: &lt;19 lat - 400 000 µg &gt;19 lat - 360 000 µg</p> <p>Kobiety w czasie laktacji: &lt;19 lat - 360 000 µg &gt;19 lat - 320 000 µg</p>	<p>Niemowlęta do 5. miesiąca życia: 300 µg</p> <p>Dzieci: od 6. miesiąca do roku - 11 000 µg od 1 do 3 lat - 7 000 µg od 4 do 12 lat - 10 000 µg</p> <p>Chłopcy: do 13. do 18. roku życia - 12 000 µg</p> <p>Dziewczęta: do 13. do 18. roku życia - 15 000 µg</p> <p>Mężczyźni: 10 000 µg</p> <p>Kobiety: do 50. roku życia - 18 000 µg powyżej 50. roku życia - 10 000 µg</p> <p>Kobiety w ciąży: 27 000 µg</p> <p>Kobiety karmiące: 10 000 µg</p>	<p>Dzieci: do 1. roku życia - 3 000 µg od 2. do 9. roku życia - 5 000 µg</p> <p>Chłopcy: 8 000 - 11 000 µg</p> <p>Dziewczęta: 8 000 - 9 000 µg</p> <p>Mężczyźni: 8 000 - 11 000 µg</p> <p>Kobiety: 8 000 - 9 000 µg</p> <p>Kobiety w ciąży: 11 000 - 12 000 µg</p> <p>Kobiety karmiące: 12 000 - 13 000 µg</p>

## Dzienne zapotrzebowanie witamin i minerałów ze względu na płeć i wiek

	Minerały			
	Potas	Selen	Miedź	Jod
	5	6	7	8
<b>Płeć/ wiek/ dawka dzienna</b>	<p>Dzienne zapotrzebowanie na potas u osób dorosłych to od 2 000 000 µg do 3 000 000 µg.</p>	<p>Niemowlęta: 15-20 µg</p> <p>Dzieci: od 1. do 3. roku życia - 20 µg od 4. do 9. roku życia - 30 µg</p> <p>Chłopcy: od 10. do 12. roku życia - 40 µg od 13. do 18. roku życia - 55 µg</p> <p>Dziewczęta: od 10. do 12. roku życia - 40 µg od 13. do 18. roku życia - 55 µg</p> <p>Mężczyźni: 55 µg</p> <p>Kobiety: 55 µg</p> <p>Kobiety w ciąży: 60 µg</p> <p>Kobiety karmiące: 70 µg</p>	<p>Niemowlęta: 200 µg</p> <p>Dzieci: od 5. miesiąca życia do 3. roku życia - 300 µg od 4. do 6. roku życia - 300 µg od 7. do 9. roku życia - 700 µg</p> <p>Chłopcy: od 10. do 12. roku życia - 700 µg od 13. do 18. roku życia - 900 µg</p> <p>Dziewczęta: od 10. do 12. roku życia - 700 µg od 13. do 18. roku życia - 900 µg</p> <p>Mężczyźni: 900 µg</p> <p>Kobiety: 900 µg</p> <p>Kobiety w ciąży: 1 000 µg</p> <p>Kobiety karmiące: 1 300 µg</p>	<p>Niemowlęta: 110 µg</p> <p>Dzieci: - od 5. miesiąca życia do 1. roku życia - 130 µg - od 1. do 6. roku życia - 90 µg - od 7. do 9. roku życia - 100 µg</p> <p>Chłopcy: - od 10. do 12. roku życia - 120 µg od 13. do 18. roku życia - 150 µg</p> <p>Dziewczęta: - od 10. do 12. roku życia - 120 µg - od 13. do 18. roku życia - 150 µg</p> <p>Mężczyźni: 150 µg</p> <p>Kobiety: 150 µg</p> <p>Kobiety w ciąży: 220 µg</p> <p>Kobiety karmiące: 290 µg</p>

## Dzienne zapotrzebowanie witamin i minerałów ze względu na płeć i wiek

	Minerały			
	koenzym Q10	Sód	Fosfor	Molibden
	9	10	11	12
<b>Płeć/ wiek/ dawka dzienna</b>	Dzienna dawka zapotrzebowania na koenzym Q10 wynosi od 50 000 do 200 000 µg	Na chwilę obecną nie zostały ustalone dawki dziennego zapotrzebowania na sód, gdyż ilość tego minerału, która powinna być dostarczona do organizmu zależy od takich czynników jak wiek czy aktywność fizyczna.	<p>Niemowlęta: 150 000 µg</p> <p>Dzieci:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- od 5. miesiąca życia do 1. roku życia - 300 000 µg</li> <li>- od 1. do 3. roku życia - 460 000 µg</li> <li>- od 4. do 6. roku życia - 500 000 µg</li> <li>- od 6. do 9. roku życia - 600 000 µg</li> </ul> <p>Chłopcy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- od 10. do 18. roku życia - 1 250 000 µg</li> </ul> <p>Dziewczęta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- od 10. do 18. roku życia - 1 250 000 µg</li> </ul> <p>Mężczyźni: 700 000 µg u kobiet: 700 000 µg</p> <p>Kobiety w ciąży:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- &lt; 19 lat - 1 250 000 µg</li> <li>- &gt; 19 lat - 700 000 µg</li> </ul> <p>Kobiety karmiące:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- &lt; 19 lat - 1 250 000 µg</li> <li>- &gt; 19 lat - 700 000 µg</li> </ul>	Przyjęto, że dzienne zapotrzebowanie na molibden wynosi od 200 do 400 µg.

Źródło: opracowanie własne (machnac.eu, ITbrain.pl)

ITbrain

## Dzienne zapotrzebowanie witamin i minerałów ze względu na płeć i wiek

	Minerały			
	Chrom	Bor		
	13	14		
<b>Płeć/ wiek/ dawka dzienna</b>	<p>Niemowlęta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- do 6. miesiąca życia - 10 - 40 µg</li> <li>- od 6. miesiąca do 1. roku życia - 20 - 60 µg</li> </ul> <p>Dzieci:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- od 1. do 3. roku życia - 20 - 80 µg</li> <li>- od 4. do 6. roku życia - 30 - 120 µg</li> </ul> <p>Chłopcy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- od 7. roku życia - 50 - 200 µg</li> </ul> <p>Dziewczęta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- od 7. roku życia - 50 - 200 µg</li> </ul> <p>Mężczyźni: 50 - 200 µg</p> <p>Kobiety: 50 - 200 µg</p>	<p>Na chwilę obecną nie została ustalona dokładna dzienna dawka zapotrzebowania organizmu na bor, jednakże przyjmuje się, że codzienne spożycie tego minerału nie powinno przekraczać 3 000 µg, natomiast uznaje się 10 000 µg, jest dawką toksyczną.</p>		

Źródło: opracowanie własne (machnaczc.eu, ITbrain.pl)

ITbrain