

DAGELIJKSE DOSIS VITAMINEN

Ik zie verschillende hoeveelheden vermeld staan op de etiketten van potjes met vitaminesupplementen, waaronder de term IE. Waar staat IE voor? Hoe weet ik wat de juiste hoeveelheid is om dagelijks in te nemen?

Karin

Suzan Tuinier, voedingsdeskundige:



Op een etiket staat veel informatie. Als het om vitamines en mineralen

gaat, wordt de hoeveelheid uitgedrukt in milligrammen (mg) of microgrammen (μg). Ook zie je regelmatig IE staan. IE staat voor Internationale Eenheid. Soms wordt ook IU vermeld, dat is de Engelse term International Units.

Om te weten welke hoeveelheid u dagelijks binnen moet krijgen, raad ik u aan te kijken naar de ADH (aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) of de DRI (dagelijkse referentie inname). In Nederland gelden er ADH's per doelgroep die zijn bepaald door de Gezondheidsraad. Vitamine D is een heel bekende, zo hebben vrouwen boven de vijftig dagelijks 10 microgram extra vitamine D nodig. Voor vitamine D geldt bijvoorbeeld dat 400 IE gelijk is aan 10 microgram (μg) per dag. Een hoeveelheid van honderd procent ADH (DRI) is gelijk aan een keer de hoeveelheid die je op een dag nodig hebt. Het Vitamine Informatie Bureau raadt u aan om preventief voor een product te kiezen met 100 tot 300 procent ADH (DRI).