

Azonosító: kalium-dozis-OGYÉI-160405



OGYÉI

Országos Gyógyszerészeti és
Élelmezés-egészségügyi Intézet

1051 Budapest, Zrínyi utca 3.
Tel.: (1) 8869-300, Fax: (1) 8869-460
1372 Postafiók 450.

ENGLISH

Magunkról | Közlemények | Események | GY.I.K. | Linkek | OÉTI | EMKI | E-cigaretta | NETA | Orvostechnika | Kábítószerügy

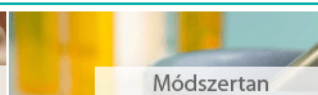
keresés



Engedélyezés



Felügyelet



Módszertan



Gyógyszerinformáció

Magunkról

NRV és UL értékek

https://www.ogyei.gov.hu/nrv_es_ul_ertekek/

NRV és UL értékek

NRV értékek

Az NRV (ajánlott napi beviteli) értékek a lakosság tápláltsági állapotának felmérésére, a fogyasztók megfelelő informálására szolgálnak.

Felnőttek számára ajánlott napi vitamin és ásványi anyag beviteli referencia értékek (NRV) a 1169/2011/EU rendelet XIII. melléklete alapján

Tápanyag, mértékegység	Mennyiség
A-vitamin, µg	800
D-vitamin, µg	5
E-vitamin, mg	12
K-vitamin, µg	75
C-vitamin, mg	80
Tiamin, mg	1,1
Riboflavin, mg	1,4
Niacin, mg	16
B6-vitamin, mg	1,4
Folsav, µg	200
B12-vitamin, µg	2,5
Biotin, µg	50
Pantoténsav, mg	6
Kálium, mg	2000

Klorid, mg	800
Kalcium, mg	800
Foszfor, mg	700
Magnézium, mg	375
Vas, mg	14
Cink, mg	10
Réz, mg	1
Mangán, mg	2
Fluor, mg	3,5
Szelén, µg	55
Króm, µg	40
Molibdén, µg	50
Jód, µg	150

UL értékek

Néhány szó az **UL (Upper Level)**, azaz a vitaminok, ásványi anyagok legfelső tolerálható szintjéről.

A legfelső biztonságos szint/tolerálható felső beviteli szint (UL) az a maximális vitamin/ásványi anyag mennyiség, amely az összes forrásból származó, napi rendszeres bevitel mellett az egészségre feltehetően nem fejt ki kedvezőtlen, vagy ártalmas hatást. Az UL kockázat becsléssel meghatározott, tudományos megítélés eredményeképp megállapított élettanilag tolerálható érték.

Az UL értékek jelentik az alapját az étrend-kiegészítőkben és dúsított élelmiszerekben megengedhető maximális vitamin/ásványi anyag mennyiségek megállapításának. Ez utóbbi munka EU szinten már folyamatban van. A maximális mennyiség megállapításához tudni kell a lakosság egyéb forrásokból (élelmiszer+ilyen tartalmú gyógyszer) származó bevitelét is, ami táplálkozás epidemiológiai vizsgálatokkal határozható meg. Ez rámutat ezen vizsgálatok kiemelt szükségességére, rendszeres és széleskörű végzésére. A táplálkozási szűrővizsgálatokkal megállapított beviteli mennyiségek levonandók az UL értékekből, tekintettel arra, hogy az összes forrásból származó bevitel nem lépheti túl azt.

A fentiekből következik, hogy étrend-kiegészítőkben és dúsított élelmiszerekben megengedhető maximális vitamin/ásványi anyag mennyiség önmagában semmiképp sem lépheti túl az UL értéket. Az UL értékek megállapítására számos tudományos munkacsoport alakult, melyek közül most csak azt a hármat emelnénk ki, akik az alakuló európai reguláció szempontjából elsődleges szerepet töltenek be.

- European Food Safety Authority (EFSA) korábban Scientific Committee on Food (SCF)
- US Institute of Medicine (IOM)
- UK Food Standard Agency Expert Group on Vitamins and Minerals (EVM)

Tudományos adatok hiányában, több vitamin/ásványi anyag esetében nem volt megállapítható UL érték. Ezekkel kapcsolatban az SCF/EFSA, és az IOM nem közöl értékeket, az EVM azonban úgy gondolta, hogy a fogyasztók és minden érdekelt megfelelő tájékoztatása érdekében számszerűsített, ún. útmutató értékeket (Guidance=G) állít fel azon vitamin/ásványi anyag szintek figyelembe vételével, amelyeknél tudományos háttér igazolja az adott mennyiségű kiegészítés (dúsított élelmiszer és étrend-kiegészítő együttesen + gyógyszer) tolerálhatóságát.

Az SCF/EFSA, és az IOM UL valamint az EVM G értékeket az alábbi táblázatban foglaljuk össze

Tápanyag	Mértékegység	SCF/EFSA UL	IOM UL	EVM G
A vitamin	µg	3000	3000	

Béta-karotin	mg	-	-	7 (nem dohányosoknak)
D vitamin	µg	100	100	
E vitamin	mg TE	300	1000	
K1 vitamin	µg	-	-	1000
Tiamin B1	mg	-	-	100
Riboflavin B2	mg	-	-	40
Nicotinamid	mg	900	35 (nikotinsavval együtt)	
Nikotinsav	mg	10	-	
Pantoténsav	mg	-	-	200
Piridoxin B6	mg	25	100	
Folsav	µg	1000 +étrendi folát	1000 + 200 étrendi folát	
B12 vitamin	µg	-	-	2000
Biotin	µg	-	-	900
C vitamin	mg	-	2000	1000
Kalcium	mg	2500	2500	
Magnézium	mg	250 (kiegészítés) +étrendi Mg	350 (kiegészítés)+ étrendi Mg	
Vas	mg	-	45	17
Réz	mg	5	10	
Jód	µg	600	1100	
Cink	mg	25	40	
Mangán	mg	-	11	4, de idősebbeknek 0,5
Kálium	mg	-	-	3700
Szelén	µg	300	400	
Szelén L-szelenometioninből	µg	100		
Króm (trivalens)	mg	-	-	10
Króm (trivalens)Króm-	µg	250		

pikolinátból				
Molibdén	µg	600	2000	
Fluor	mg	7	10	
Foszfor	mg	-	4000	250
Bór	mg	10	20	

Az EU jogalkotása az étrend-kiegészítőkben és dúsított élelmiszerekben megengedhető maximális mennyiségek megállapításánál a SCF/FSA UL adatokat veszi figyelembe (narancssárga). Amennyiben nincs ilyen adat, akkor az IOM UL és az EVM G kerül megfontolásra (sárga és zöld). A tagállamok jelentős része konkrét számértékeket szeretne mind az étrend-kiegészítőkben, mind a dúsított élelmiszerekben megengedhető vitamin/ásványi anyag mennyiségek vonatkozásában. Tekintettel arra, hogy a maximális mennyiségek meghatározása jelenleg még folyamatban van, az intézkedések megtételénél elsősorban az UL értékekre támaszkodhatunk. UL érték hiányában a G értéket sokszorosán meghaladó vitamin, ásványi anyag mennyiségek rendszeres, hosszantartó bevitele szintén élelmiszerbiztonsági aggályokat vet fel.

« vissza

Frissítve: 2016.04.05 14:22