

# Zapotrzebowanie na składniki odżywcze w okresie laktacji

Najlepszą formą suplementacji jest zróżnicowana dieta. Mama karmiąca powinna się po prostu zdrowo odżywiać. Poniżej tabela przedstawiająca dobowe zapotrzebowanie na różne składniki odżywcze w okresie laktacji i maksymalną dobową dawkę. Jeśli nie zaznaczono inaczej, dotyczy spożycia sumarycznego pochodzącego z suplementów i pokarmów.

| Suplement   | Zapotrzebowanie                     | Górny tolerowany poziom (UL)<br>(uniknąć przekroczenia tej dawki) |
|---|-------------------------------------|---|
| Makroelementy   |                                     |   |
| Białko  | 15 g (0-6 mies)<br>12 g (6-12 mies) | ND  |
| Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (matki karmiące powinny nie przekraczać poziomu górnej granicy) |                                     |   |
| Witamina A  | 600 ug                              | 3000 ug   |
| Witamina D  | 0 ng                                | 50 ug   |
| Witamina E  | 4 mg                                | 1000 mg   |
| Witamina K  | 0 ng                                | ND  |
| Witaminy rozpuszczalne w wodzie   |                                     |   |
| Biotyna   | 5 ug                                | ND  |
| Cholina   | 125 mg                              | 3500 mg   |
| Kwas foliowy  | 100 ug                              | 1000 ug   |
| Niacyna   | 3 mg                                | 35 mg   |
| Kwas pantotenowy  | 2 mg                                | ND  |
| Ryboflawina /<br>Witamina B2  | 0,5 mg                              | ND  |

|                          |                             |   |
|--------------------------|-----------------------------|---|
| Tiamina /<br>Witamina B1 | 0,3 mg                      | ND  |
| Witamina B6              | 0,7 mg                      | 25 mg   |
| Witamina B12             | 0,4 ng                      | ND  |
| Witamina C               | 45 mg                       | 2000 mg   |
| Minerały                 |                             |   |
| Wapń                     | 0 mg                        | 2500 mg   |
| Fosfor                   | 0 mg                        | 4000 mg   |
| Magnez                   | 0 mg                        | 350 mg (dot.<br>suplementów, spożycie<br>z<br>żywnością i wodą nie<br>stanowi ryzyka<br>przedawkowania) |
| Chrom                    | 20 fig                      | ND  |
| Miedź                    | 400 ug                      | 10000 ug  |
| Fluor                    | 0 mg                        | 10 mg   |
| Jod                      | 140 ug                      | 1100 ug   |
| Żelazo                   | - 9 mg (mniej<br>potrzebne) | 45 mg   |
| Mangan                   | 0,8 mg                      | 11 mg   |
| Molibden                 | 5 ug                        | 2000 ug   |
| Selen                    | 15 ug                       | 400 ug  |
| Cynk                     | 4 mg                        | 40 mg   |

UL = maksymalny poziom dziennego spożycia składników odżywczych, które prawdopodobnie nie stanowi ryzyka wystąpienia działań niepożądanych. Jeśli nie podano inaczej, UL oznacza całkowite spożycie z żywności, wody i suplementów.  
ND = nie do ustalenia ze względu na brak danych dotyczących działań niepożądanych w tej grupie wiekowej i troski w odniesieniu do braku zdolności do przyswojenia nadwyżek.  
Źródłem witamin powinna być przede wszystkim żywność i zróżnicowana dieta.



<http://www.optimumh.co.uk/wp-content/uploads/2011/12/SupplementPill.jpg>

Na podstawie:

*Daily Dietary Reference Intakes – Women aged 19-50*

Daily Dietary Reference Intakes – Women aged 19-50

Posted in: VITAMINS/ SUPPLEMENTS