

# 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) (uniknąć przekroczenia tej dawki)
Makroelementy		
Białko	15 g (0-6 mies) 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 / Witamina B2	0,5 mg	ND

Tiamina / 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. suplementów, spożycie z żywnością i wodą nie stanowi ryzyka przedawkowania)
Chrom	20 fig	ND
Miedź	400 ug	10000 ug
Fluor	0 mg	10 mg
Jod	140 ug	1100 ug
Żelazo	- 9 mg (mniej 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