

Tabell 9. Övre gränser (UL) för genomsnittligt dagligt intag av vissa näringsämnen för vuxna. Värdena för UL är nivåer för högsta kroniska, dagliga intag som bedömts som osannolikt att utgöra risk för negativa hälsoeffekter hos vuxna. UL värdena har tagits fram för den normala, friska vuxna befolkningen. Det föreligger avsevärd osäkerhet i många av dessa värden och de bör användas med försiktighet för enskilda individer. UL värdena är inte nödvändigtvis tillämpliga i fall av förskriven supplementering under medicinsk övervakning

Näringsämne		UL per dag
Vitamin A ^a	µg	3 000 ^b
Vitamin D	µg	100
Vitamin E ^c	α-TE	300
Niacin ^c		
nikotinsyra	mg	10 ^d
nikotinamid	mg	900
Vitamin B ₆ ^c	mg	25
Folat ^c	µg	1 000
Vitamin C	mg	1 000
Kalium ^c	g	3,7
Kalcium	mg	2 500
Fosfor	mg	3 000
Järn	mg	25 ^e
Zink	mg	25
Koppar	mg	5
Jod	µg	600
Selen	µg	300

^a Som retinol och/eller retinylpalmitat.

^b Retinolintag över 3 000 µg/dag för gravida har satts i samband med en förhöjd risk för fosterskador. Det är osäkert om UL i tillräcklig mån tar hänsyn till den möjliga risken för benfrakturer bland vissa sårbara grupper. Postmenopausala kvinnor som löper större risk för osteoporos och benfrakturer bör därför begränsa intaget till 1 500 µg/dag.

^c Endast i form av tillskott och berikning.

^d Gäller inte för gravida och ammande kvinnor.

^e 10 mg utöver det vanliga järnintaget från kosten.