

Priloga 1

Vitaminski / mineralni / elementi v sledovih	Priporočen dnevni vnos med nosečnostjo	Priporočen dnevni vnos med dojenjem	Funkcija v telesu	Previdnost / kontraindikacija
β - karoten (provitamin A)	Ni ugotovljeno	Ni ugotovljeno	Antioksidant Prekurzor vitamina A	Netoksičen
Biotin	Ni ugotovljeno	Ni ugotovljeno	Pomemben za zdrave lase in kožo Pomaga pri presnovi maščob in ogljikovih hidratov	Netoksičen
Kalcij	1200mg/dan	1200 mg/dan	Pomemben za zdrave kosti in zobe Pomaga pri tvorbi in kontrakciji mišic	Telo izloči predoziranje
Krom	Ni ugotovljeno	Ni ugotovljeno	Poveča stopnjo vezanja insulina na receptorje Poveča občutljivost na insulin	Je lahko toksičen v večjih dozah, zato ne presegajte 200-600 ng/dan Lahko zniža krvni sladkor
Folna kislina	400ng/dan	Prvih 6 mesecev: 280 ng/dan Drugih 6 mesecev: 260 ng/dan	Pomembna za razvoj zdravih celic in preventivo porodnih okvar	Netoksična Pogosto je pomanjkanje Ženske morajo imeti ugotovljeno vrednost folne kisline pred nosečnostjo
Jod	175 ng/dan	200 ng/dan	Regulacija ščitničnih hormonov in metabolizem	netoksičen
Železo	30 mg/dan	15 mg/dan	Se vključuje v sintezo hemoglobina in transport kisika Sodeluje pri sproščanju energije Pomemben za dobro imunost	Relativno varen Telo absorbira manj železa, če so njegove zaloge polne
Magnezij	320 mg/dan	Prvih 6 mesecev: 355 mg/dan Drugih 6 mesecev: 340 mg/dan	Pomemben za metabolizem krvnega sladkorja in produkcijo energije, normalno delovanje živčevja Sodeluje pri kontrakciji in relaksaciji mišic	Netoksičen Višek se izloči skozi ledvica
Fosfor	1200 mg/dan	1200 mg/dan	Sodeluje pri formaciji kosti in zob Pomemben za produkcijo energije Pomaga uravnati pH vrednost telesnih tekočin	Višek fosforja lahko izčrpa kalcij
Selen	65 ng/dan	75 ng/dan	Antioksidant Pomemben za imunski sistem Ima protivirusen učinek	Ne preseči 200 ng/dan zaradi možne toksičnosti
Vitamin A (retinol)	4000 I.E./dan	Prvih 6 mesecev: 6500 I.E./dan Drugih 6 mesecev: 6000 I.E./dan	Pomemben za zdravo rast in razvoj Pomemben za normalno funkcijo oči	Doze > 4000 I.E. so lahko toksične za fetus (ženske v rodni dobi ne smejo preseči)

			in imunski sistem	priporočenih doz)
Vitamin B₁ (tiamin)	1,5 mg/dan	1,6 mg/dan	Pomemben za energijo??? Sodeluje pri uravnavanju delovanja živčevja, mišic in srca	Netoksičen
Vitamin B₂ (riboflavin)	1,6 mg/dan	Prvih 6 mesecev: 1,8 mg/dan Drugih 6 mesecev: 1,7 mg/dan	Sodeluje pri celični presnovi in razgradnji maščob, ogljikovih hidratov in proteinov	Netoksičen
Vitamin B₃ (niacin)	17 mg/dan	20 mg/dan	Sodeluje pri razgradnji ogljikovih hidratov in maščob spodbuja delovanje živčevja in prebavnega sistema	Netoksičen Ne priporočamo uporabe pripravkov s podaljšanim sproščanjem
Vitamin B₅ (pantotenska kislina)	Ni ugotovljeno	Ni ugotovljeno	Pomaga pri razgradnji in porabi maščob	Netoksičen
Vitamin B₆ (piridoksin)	2,2 mg/dan	2,1 mg/dan	Ohranja zdravo kožo Sodeluje pri nastanku rdečih krvničk in protiteles Pomaga pri razgradnji ogljikovih hidratov, maščob in proteinov	Netoksičen
Vitamin B₁₂ (kobalamin)	2,2 ng/dan	2,6 ng/dan	Pomemben za rast in razvoj Sodeluje pri sintezi mielina Telesu pomaga uporabiti folno kislino	Netoksičen
Vitamin C	70 mg/dan	Prvih 6 mes. 95 mg/dan Drugih 6 mes. 90 mg/dan	Spodbuja delovanje imunskega sistema Sodeluje pri nastajanju kolagena	Netoksičen
Vitamin D	400 I.E./dan	400 I.E./dan	Pomemben za absorpcijo kalcija Sodeluje pri rasti zob in kosti Podpira funkcijo ščitnice	Predoziranje lahko privede do hiperkalcijemije z odlaganjem kalcija v mehkih tkivih
Vitamin E	10 I.E./dan	Prvih 6 mes. 12 I.E./dan Drugih 6 mes. 11 I.E./dan	Antioksidant Stimulira delovanje imunskega sistema Pomaga pri celjenju ran	Netoksičen pri terapevtskih dozah Priporočamo naravni vitamin E
Vitamin K	65 ng/dan	65 ng/dan	Nujen pri rasti kosti Pogoj za strjevanje krvi	Uživanje višjih doz je dovoljeno po predhodnem posvetovanju z zdravnikom
Cink	15 mg/dan	Prvih 6 mesecev 19 mg/dan Drugih 6 mesecev 16 mg/dan	Pomemben za sintezo proteinov Sodeluje pri rasti in razvoju zarodka Stimulira delovanje imunskega sistema Pomaga pri celjenju ran	Pri zelo velikih dozah je lahko toksičen