



Dagelijkse inneming (gewogen\* gemiddelde) van micronutriënten voor 19-30 jarigen,  
opgesplitst naar geslacht

	<b>Man (n= 352)</b>		<b>Vrouw (n= 398)</b>	
	<b>Gemiddelde</b>	<b>SD</b>	<b>Gemiddelde</b>	<b>SD</b>
<b>Calcium (mg)</b>	1158	502	938	413
<b>Ca/P</b>	0.61	0.17	0.69	0.17
<b>IJzer (mg)</b>	12.6	3.7	9.7	3.9
<b>Magnesium (mg)</b>	405	127	289	98
<b>Zink (mg)</b>	11.5	3.6	8.6	3.3
<b>Selenium (µg)</b>	54	21	40	16
<b>Koper (mg)</b>	1.4	0.4	1.0	0.4
<b>Retinol-equivalenten (µg)</b>	1195	1137	857	734
<b>Vitamine B1 (mg)</b>	1.5	0.6	1.2	0.6
<b>Vitamine B1 (µg/MJ)</b>	134	51	147	75
<b>Vitamine B2 (mg)</b>	1.9	0.8	1.4	0.7
<b>Vitamine B6 (mg)</b>	2.2	0.9	1.7	0.8
<b>Vitamine B6/eiwit (µg/g)</b>	22.6	7.4	24.1	11.1
<b>Foliumzuur (µg)</b>	224	112	155	55
<b>Vitamine B12 (µg)</b>	5.1	5.8	3.5	2.0
<b>Vitamine C (mg)</b>	101	67	93	57
<b>Vitamine D (µg)</b>	3.9	2.2	2.7	2.1
<b>Vitamine E (mg)</b>	13.7	6.9	10.1	5.5
<b>Vitamine E/mov (mg/g)</b>	0.62	0.25	0.72	0.45

\*Gewogen voor sociodemografische factoren