



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

	19-24 jaar (n=321)		25-30 jaar (n=429)	
	Gemiddelde	SD	Gemiddelde	SD
<b>Calcium (mg)</b>	1055	474	1037	469
<b>Ca/P</b>	0.65	0.17	0.66	0.18
<b>IJzer (mg)</b>	10.8	3.7	11.3	4.4
<b>Magnesium (mg)</b>	344	126	347	127
<b>Zink (mg)</b>	10.1	3.5	10.0	3.9
<b>Selenium (µg)</b>	47	19	46	20
<b>Koper (mg)</b>	1.2	0.4	1.2	0.4
<b>Retinol-equivalenten (µg)</b>	942	812	1084	1069
<b>Vitamine B1 (mg)</b>	1.3	0.6	1.4	0.7
<b>Vitamine B1 (µg/MJ)</b>	138	66	143	64
<b>Vitamine B2 (mg)</b>	1.6	0.7	1.7	0.8
<b>Vitamine B6 (mg)</b>	2.0	1.0	1.9	0.8
<b>Vitamine B6/eiwit (µg/g)</b>	23.8	10.7	23.0	8.4
<b>Foliumzuur (µg)</b>	186	74	191	107
<b>Vitamine B12 (µg)</b>	4.1	2.3	4.4	5.5
<b>Vitamine C (mg)</b>	93	57	100	66
<b>Vitamine D (µg)</b>	3.3	2.4	3.3	2.1
<b>Vitamine E (mg)</b>	11.9	6.7	11.8	6.3
<b>Vitamine E/mov (mg/g)</b>	0.68	0.45	0.67	0.30

\*Gewogen voor sociodemografische factoren