



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

	Laag (n= 170)		Midden (n= 363)		Hoog (n= 217)	
	Gemiddelde	SD	Gemiddelde	SD	Gemiddelde	SD
Calcium (mg)	1045	576	1024	446	1080	406
Ca/P	0.65	0.17	0.65	0.18	0.67	0.16
IJzer (mg)	10.6	4.8	11.3	4.0	11.2	3.4
Magnesium (mg)	329	142	346	123	359	117
Zink (mg)	9.9	4.6	10.1	3.6	10.0	3.3
Selenium (µg)	46	21	46	19	47	19
Koper (mg)	1.1	0.4	1.2	0.4	1.2	0.4
Retinol-equivalenten (µg)	929	788	1087	1106	993	848
Vitamine B1 (mg)	1.3	0.7	1.4	0.7	1.3	0.5
Vitamine B1 (µg/MJ)	143	75	142	67	136	52
Vitamine B2 (mg)	1.6	0.9	1.7	0.8	1.6	0.6
Vitamine B6 (mg)	1.9	0.9	2.0	1.0	2.0	0.8
Vitamine B6/eiwit (µg/g)	22.8	10.0	23.8	10.0	23.1	7.9
Foliumzuur (µg)	178	78	191	112	193	71
Vitamine B12 (µg)	3.9	2.3	4.6	5.9	4.1	2.2
Vitamine C (mg)	95	64	93	59	104	66
Vitamine D (µg)	3.3	1.9	3.3	2.4	3.3	2.1
Vitamine E (mg)	11.5	7.3	12.0	6.2	11.8	6.3
Vitamine E/mov (mg/g)	0.63	0.24	0.67	0.31	0.70	0.53

*Gewogen voor sociodemografische factoren