

	Multi	vitamine C (mg)	vitamine D (IE)	omega-3 (mg)
mannen; vóór conceptie	hooggedoseerd	3000	2000-4000	600
vrouwen; vóór conceptie	hooggedoseerd	3000	2000-4000	600
zwangerschap	hooggedoseerd	3000	2000-4000	600
borstvoeding moeder	hooggedoseerd	3000	6000	600
borstvoeding kind	1 x 'ADH'-multi	100	400	300
flesvoeding	1 x 'ADH'-multi	100-1000*	400	300
na borstvoeding	1 x 'ADH'-multi	100-1000*	400	300
kinderen 1-2 jaar	1 x 'ADH'-multi	1000-2000	1000	300
kinderen 2-3 jaar	2 x 'ADH'-multi	2000-3000	1000	300
kinderen 3-4 jaar	3 x 'ADH'-multi	2000-4000	1000	300
kinderen 4-5 jaar	3 x 'ADH'-multi	2000-5000	1000-2000	300
kinderen 6-12 jaar	4 x 'ADH'-multi	2000-5000	1000-2000	300

Tabel 5. Aanbevolen basissuppletie (multi, vitamine C, vitamine D en omega 3-vetzuren) voor kinderen per leeftijdscategorie, beginnende bij de ouders vóór conceptie. Toediening: eens per dag tijdens of vlak na de maaltijd, met uitzondering van vitamine C boven 1000 mg (verdelen over de dag). Voor vitamine C volgen wij de aanbevelingen van de Amerikaanse kinderarts Lendon Smith.

* Van 0 tot 1 jaar 100 mg per leeftijdsmaand, dus 600 mg bij een half jaar.

Verklaring 'ADH'-multi: zie tekst.