



Embætti landlæknis
Directorate of health



**Viðmiðunargildi fyrir efri
mörk neyslu fyrir vítamín og
steinefni fyrir fullorðna
2024**

Efri mörk neyslu

Efri mörkin (UL) miðast við það magn sem óhætt er að neyta daglega yfir lengri tíma, án þess að það sé talið hafa neikvæð áhrif á heilsu. Gildin eru fyrir heilbrigða, fullorðna. Það er veruleg óvissa í nokkrum gildanna og þau ber því að nota með varúð fyrir einstaklinga. Efri mörkin eiga ekki endilega við í þeim tilfellum þegar tiltekið bætiefni er ráðlagt af lækni eða næringarfræðingi/næringarráðgjafa.

Nánari upplýsingar um efri mörk neyslu er hægt að sjá á heimasíðu embættis landlæknis: [Viðmiðunargildi fyrir orku og næringarefni](#).

Tafla 1. Efri mörk neyslu (UL) fyrir vítamín og steinefni fyrir fullorðna

Næringarefni	Eining	UL á dag
Bór ¹	mg/d	10
Kalk ^{1,2}	mg/d	2500
Kopar ²	mg/d	5
Joð ^{1,2}	µg/d	600
Járn ³	mg/d	60
Magnesíum ^{1,4}	mg/d	250
Mólybden ¹	mg/d	0,6
Fosfór ²	mg/d	3000
Selen ⁵	µg/d	255
Sink ^{1,2}	mg/d	25
Flúor ¹	mg/d	7
Fólat ^{1,2}	µg/d	1000
Nikótínamið ^{1,2}	mg/d	900
Nikótínsýra ^{1,2}	mg/d	10
A-vítamín ^{1,2,6}	µg RE /d	3000
B6-vítamín ⁷	mg/d	12
D-vítamín ^{1,2}	µg/d	100
E-vítamín ^{1,2}	mg/d	300

¹Byggir á EFSA (2018). Overview on Tolerable Upper Intake Levels as derived by the Scientific Committee on Food (SCF) and the EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA).

²Byggir á NNR 2012.

³Bakgrunnskafli um járn (Domellöf & Sjöberg, 2023).

⁴Á við um auðleysanleg magnesíumsölt (t.d. -klóríð, -súlfat, -aspartat og -laktat) og efnasambönd eins og magnesíumoxíð í fæðubótarefnum, vatni eða íblöndun í matvælum, en tekur ekki með náttúrulegt magnesíum í mat og drykk.

⁵Byggir á EFSA (2023b). EFSA Panel on Nutrition, Novel Foods and Food Allergens. Scientific opinion on the tolerable upper intake level for selenium.

⁶Retínól og retínýlester.

⁷Byggir á EFSA (2023a). EFSA Panel on Nutrition, Novel Foods, and Food Allergens. Scientific opinion on the tolerable upper intake level for vitamin B6.



Embætti landlæknis