

Tabel 1 Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) zink

Leeftijd	Geslacht	ADH zink (mg/dag)
0-6 maanden	M/V	2
7-12 maanden	M/V	3
1-3 jaar	M/V	4
4-8 jaar	M/V	6
9-13 jaar	M/V	9
14-18 jaar	M	11
	V	9
Volwassenen (19-70 jaar)	M	11
	V	8
Zwangerschap Borstvoeding	V	11-12
	V	14
70-plussers	M	11
	V	8

Bron: aangepast overgenomen van de Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016.
Brussel: HGR; 2016. Advies nr. 9285