

Ved overdosering gennem længere tid kan der forekomme A-vitaminforgiftning.

A-vitamin findes i:

- Retinol: Fede fisk, lever, smør, mælk, ost, æg.
- Beta-karotin: Gulerødder, tomat, hyben, grønne grøntsager, fx spinat, ærter, grønkål.

Tab ved tilberedning

A-vitamin (retinol og karotin) opløses ikke i vand.

Der sker et ret stort tab af vitaminet, når det udsættes for luftens ilt. Det er derfor vigtigt, at fødevarerne ikke findeles mere end højst nødvendigt før tilberedningen.

A-vitamin ødelægges desuden ved længere tids varmepåvirkning ved temperaturer over ca. 20 °C.

Anbefalet dagligt indtag af udvalgte vitaminer

Alder	Vit. A µg	Vit. D µg	Vit. E mg	Thiamin B ₁ mg	Riboflavin B ₂ mg	Niacin mg	Vit. B ₆ mg	Folat µg	Vit. B ₁₂ µg	Vit. C mg
<6 mdr.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6-11 mdr.	300	10	3	0,4	0,5	5	0,4	50	0,5	20
12-23 mdr.	300	10	4	0,5	0,6	7	0,5	60	0,6	25
2-5 år	350	7,5	5	0,6	0,7	9	0,7	80	0,8	30
6-9 år	400	7,5	6	0,9	1,1	12	1,0	130	1,3	40
Mænd										
10-13 år	600	7,5	8	1,2	1,4	16	1,3	200	2,0	50
14-17 år	900	7,5	10	1,5	1,7	20	1,6	300	2,0	75
18-30 år	900	7,5	10	1,5	1,7	20	1,6	300	2,0	75
31-60 år	900	7,5	10	1,4	1,7	19	1,6	300	2,0	75
61-74 år	900	10	10	1,3	1,5	17	1,6	300	2,0	75
≥ 75 år	900	10	10	1,2	1,3	15	1,6	300	2,0	75
Kvinder										
10-13 år	600	7,5	7	1,0	1,2	14	1,1	200	2,0	50
14-17 år	700	7,5	8	1,2	1,3	15	1,3	300	2,0	75
18-30 år	700	7,5	8	1,1	1,3	15	1,3	400	2,0	75
31-60 år	700	7,5	8	1,1	1,3	15	1,2	300	2,0	75
61-74 år	700	10	8	1,0	1,2	14	1,2	300	2,0	75
≥ 75 år	700	10	8	1,0	1,2	13	1,2	300	2,0	75
Gravide	800	10	10	1,5	1,6	17	1,5	500	2,0	85
Ammende	1100	10	11	1,6	1,7	20	1,6	500	2,6	100