

**Tab. 1 Doporučený denní příjem vápníku a vitamínu D u dospělých osob \***

Věk/stav	Vápník			Vitamin D		
	Průměrné požadavky (mg/den)	Doporučený příjem (mg/den)	Horní limit (mg/den)	Průměrné požadavky (IU/den)	Doporučený příjem (IU/den)	Horní limit (IU/den)
19–30 let	800	1 000	2 500	400	600	4 000
31–50 let	800	1 000	2 500	400	600	4 000
51–70 let muži	800	1 000	2 000	400	600	4 000
51–70 let ženy	800	1 200	2 000	400	600	4 000
nad 70 let	1 000	1 200	2 000	400	800	4 000
19–50 let těhotenství, laktace	800	1 000	2 500	400	600	4 000

\*Podle Institute of Medicine of the National Academies (2010) (4); IU – International Units