

## Vitamin- & mineralberigelse: vejledning til sundhedsprofessionelle

### KVINDER

	Kcal/dgl.*	Bellyfood ml/dgl.	Anbefalede dgl. tilskud **	
			<b>Valgmulighed 1</b>	<b>Valgmulighed 2</b>
18-24 år (PAL 1,2)	1685	1465	20 ml MiviTotal Plus 5 dråber jern 1 Matas A-vitamin(600 µg) 1 Calcium-Sandoz brusetablet	Apovit 50+  1,5 Calcium-Sandoz brusetablet
18-24 år (PAL 1,4)	1975	1715	20 ml MiviTotal Plus 3 dråber jern 1 Matas A-vitamin(600 µg) 1 Calcium-Sandoz brusetablet	Apovit 50+  1,5 Calcium-Sandoz brusetablet
25-50 år (PAL 1,2)	1630	1415	20 ml MiviTotal Plus 5 dråber jern 1 Matas A-vitamin(600 µg) 1 Calcium-Sandoz brusetablet	Apovit 50+  1,5 Calcium-Sandoz brusetablet
25-50 år (PAL 1,4)	1905	1660	20 ml MiviTotal Plus 3 dråber jern 1 Matas A-vitamin(600 µg) 1 Calcium-Sandoz brusetablet	Apovit 50+  1,5 Calcium-Sandoz brusetablet
51-70 år (PAL 1,2)	1485	1290	20 ml MiviTotal Plus 1 Matas A-vitamin(600 µg) 1 Calcium-Sandoz brusetablet	Apovit 50+  1,5 Calcium-Sandoz brusetablet
51-70 år (PAL 1,4)	1715	1490	20 ml MiviTotal Plus 1 Matas A-vitamin(600 µg) 1 Calcium-Sandoz brusetablet	Apovit 50+  1,5 Calcium-Sandoz brusetablet
>70 år (PAL 1,2)	1460	1270	20 ml MiviTotal Plus 5 dråber D-vitamin 1 Matas A-vitamin(600 µg) 1,5 Calcium-Sandoz brusetablet	Apovit 50+ 5 dråber D-vitamin 2 Calcium-Sandoz brusetablet

## Vitamin- & mineralberigelse: vejledning til sundhedsprofessionelle

>70 år (PAL 1,4)	1690	1470	20 ml MiviTotal Plus 5 dråber D-vitamin 1 Matas A-vitamin(600 µg) 1,5 Calcium-Sandoz brusetablet	Apovit 50+ 5 dråber D-vitamin  2 Calcium-Sandoz brusetablet
---------------------	------	------	--	---

### MÆND

	Kcal/dgl.*	Bellyfood ml/dgl.	Anbefalede dgl. tilskud **	
			Valgmulighed 1	Valgmulighed 2
18-24 år (PAL 1,2)	2115	1840	20 ml MiviTotal Plus 1 Matas A-vitamin(600 µg) 1 Calcium-Sandoz brusetablet	Apovit 50+  1,5 Calcium-Sandoz brusetablet
18-24 år (PAL 1,4)	2475	2150	20 ml MiviTotal Plus 1 Matas A-vitamin(600 µg) 1 Calcium-Sandoz brusetablet	Apovit 50+  1,5 Calcium-Sandoz brusetablet
25-50 år (PAL 1,2)	2030	1765	20 ml MiviTotal Plus 1 Matas A-vitamin(600 µg) 1 Calcium-Sandoz brusetablet	Apovit 50+  1,5 Calcium-Sandoz brusetablet
25-50 år (PAL 1,4)	2360	2050	20 ml MiviTotal Plus 1 Matas A-vitamin(600 µg) 1 Calcium-Sandoz brusetablet	Apovit 50+  1,5 Calcium-Sandoz brusetablet
51-70 år (PAL 1,2)	1830	1590	20 ml MiviTotal Plus 1 Matas A-vitamin(600 µg) 1 Calcium-Sandoz brusetablet	Apovit 50+  1,5 Calcium-Sandoz brusetablet
51-70 år (PAL 1,4)	2140	1860	20 ml MiviTotal Plus 1 Matas A-vitamin(600 µg) 1 Calcium-Sandoz brusetablet	Apovit 50+  1,5 Calcium-Sandoz brusetablet
>70 år (PAL 1,2)	1800	1565	20 ml MiviTotal Plus 1 Matas A-vitamin(600 µg) 3 dråber D-vitamin 1 Calcium-Sandoz brusetablet	Apovit 50+ 5 dråber D-vitamin 2 Calcium-Sandoz brusetablet
>70 år (PAL 1,4)	2100	1825	20 ml MiviTotal Plus 1 Matas A-vitamin(600 µg) 3 dråber D-vitamin 1 Calcium-Sandoz brusetablet	Apovit 50+ 5 dråber D-vitamin 2 Calcium-Sandoz brusetablet

## Vitamin- & mineralberigelse: vejledning til sundhedsprofessionelle

\* Middelværdi af anbefalede estimerede energibehov ifølge referencevægt og alder i NNR 2023. Her er PAL sat til 1,4 for 1-3 år, PAL 1,6 for 4-10 år og PAL 1,7 for 11-17 år. (NNR 2023. Tabel 10). **Da alle ikke har så højt aktivitetsniveau, findes også eksempler på PAL 1,2.**

\*\*For at opfylde anbefalingerne fra NNR 2023. Udregnet efter ligeligt forbrug af begge Bellyfood varianter.

Tåles mælk, kan calciumtilskud erstattes af mælk. Letmælk indeholder 126 mg calcium pr. 100 ml (3,4 g. protein pr. 100 ml). Et tilskud svarende til 1 Unikalk kids kan erstattes med 350 ml mælk. Der skal i så fald suppleres med 3 dråber D-vitamin.

<b>PAL (Physical Activity Level)</b>	
Sengeliggende eller siddende	1.1-1.2
Siddende arbejde uden mulighed for bevægelse og lidt eller ingen fritidsaktivitet	1.3-1.5
Siddende arbejde med mulighed for bevægelse og med noget fritidsaktivitet	1.6-1.7
Stående og gående arbejdsaktivitet	1.8-1.9
Meget fysisk krævende arbejde eller sport	2.0-2.4

Dette skema er udarbejdet til sundhedsprofessionelle som en vejledning. Bellyfood kan ikke holdes ansvarlig for beregningerne. Anbefalingen i skemaet er baseret på faglig vurdering, men skal tilpasses individuelt efter en sundhedsfaglig vurdering.

KONTAKT DIÆTISTERNE HOS BELLYFOOD, HVIS I ØNSKER AT ANVENDE ANDRE TYPER TILSKUD ELLER HAR EN PATIENT MED SÆRLIGE ENERGI BEHOV.