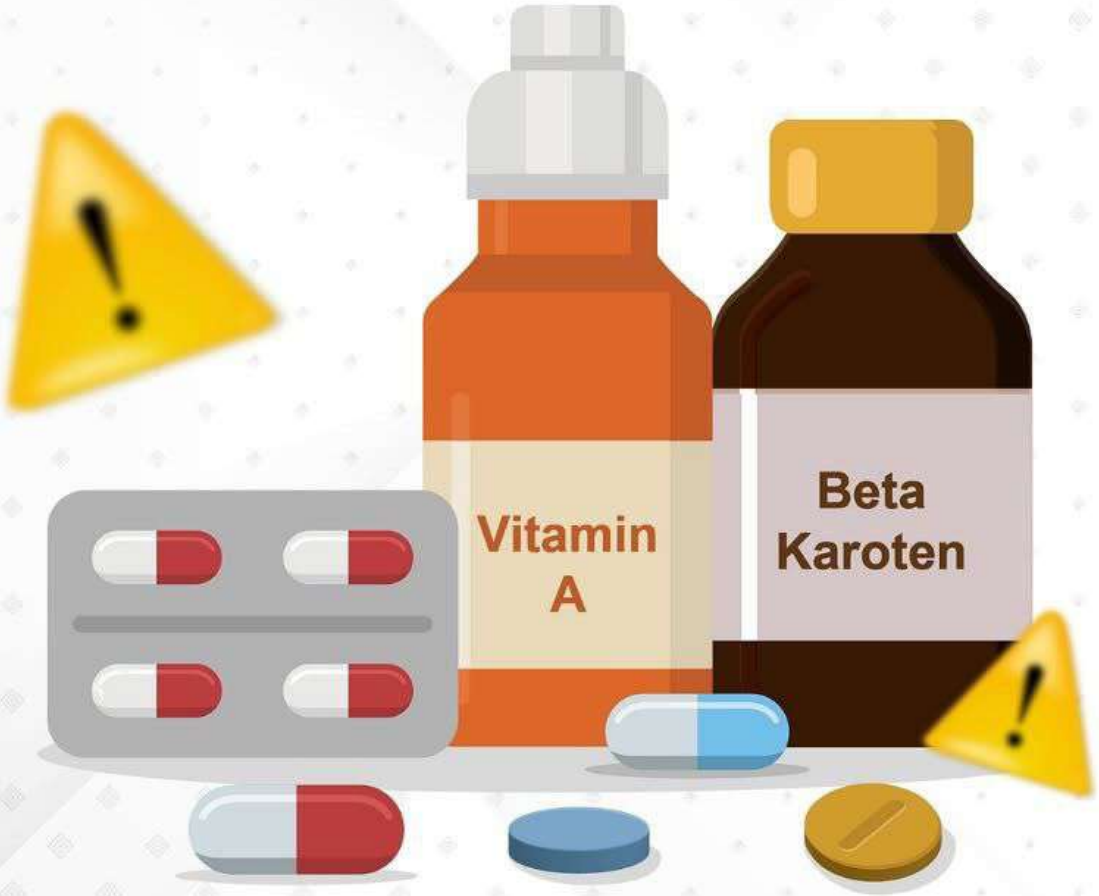
BADAN POM

Kalian tahu nggak, nih?

Berapa Dosis Maksimum Vitamin yang Diizinkan sebagai Suplemen Kesehatan?



Berdasarkan Peraturan BPOM Nomor 15 Tahun 2024 tentang Perubahan Atas Peraturan BPOM Nomor 32 Tahun 2022 tentang Kriteria dan Tata Laksana Registrasi Suplemen Kesehatan

BADAN POM

Dosis Maksimum yang Diizinkan Perhari

Beta Karoten

15 mg = 25.000 IU

Vitamin A

5000 IU (1500 mcg)



Keterangan:
mg: miligram
mcg: mikrogram
IU: *international unit*

Vitamin B1

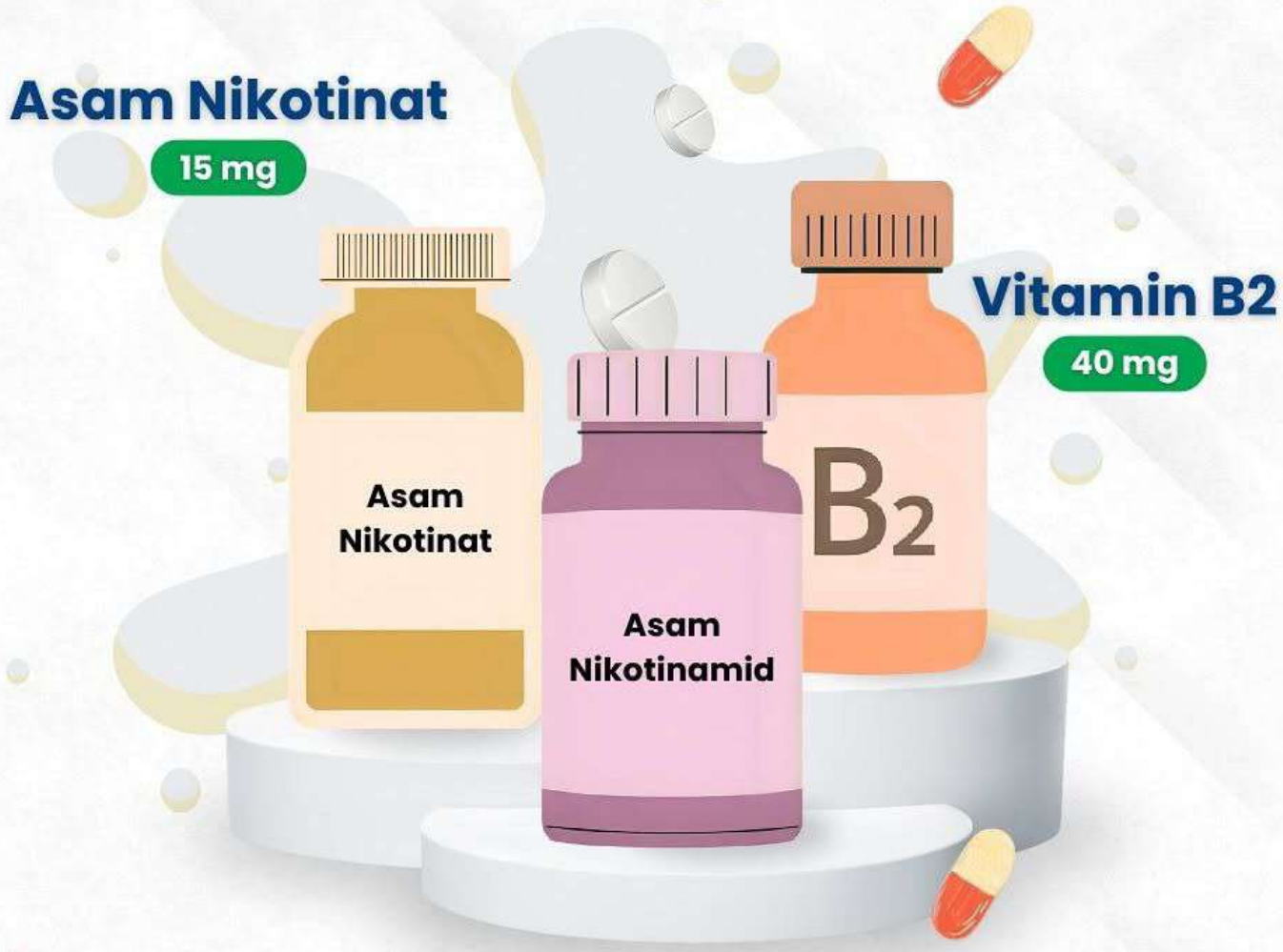
100 mg

BADAN POM

Dosis Maksimum yang Diizinkan Perhari

Asam Nikotinat

15 mg



Vitamin B2

40 mg

Keterangan:
mg: miligram

Nikotinamid

450 mg

BADAN POM

Dosis Maksimum yang Diizinkan Perhari

Vitamin B6

100 mg

Asam Pantotenat

200 mg



Keterangan:
mg: miligram

Vitamin B12

0,6 mg

BADAN POM

Dosis Maksimum yang Diizinkan Perhari



Asam Folat
0,9 mg

Biotin
0,9 mg

Vitamin D
1000 IU

Keterangan:
mg: miligram
IU: *international unit*

Asam Folat : Untuk ibu hamil maksimal 1000 mcg/hari

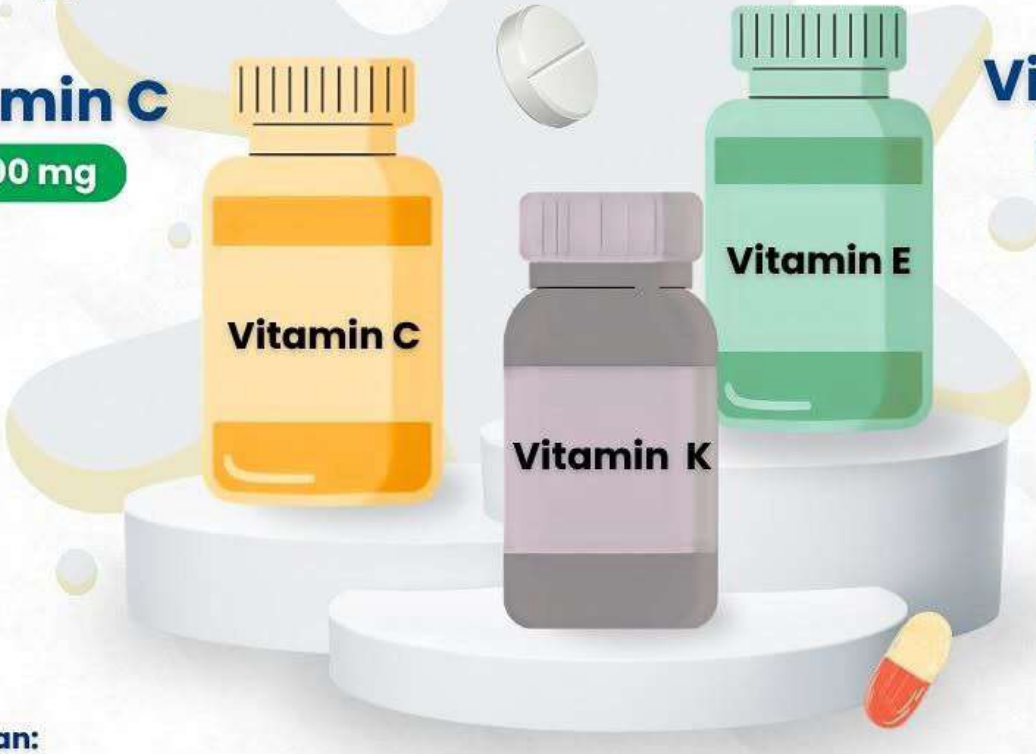
Vitamin D :
- Dalam bentuk vitamin D3 (kolekalsiferol)
- Dapat dikombinasikan dengan bahan lain dengan tidak melebihi dosis 800 IU/hari
- Dosis lebih dari 800 IU s/d 1000 IU/hari hanya diizinkan dalam tunggal

BADAN POM

Dosis Maksimum yang Diizinkan Perhari

Vitamin C

1000 mg



Vitamin E

400 IU

Keterangan:
mg: miligram
IU: *international unit*

Vitamin K

0,12 mg

Vitamin K :
- Hanya Vitamin K1 dan/atau Vitamin K2
- Digunakan dalam bentuk multivitamin/mineral untuk dewasa dan bukan sebagai komposisi tunggal
- Konsultasikan dengan tenaga kesehatan sebelum menggunakan vitamin K bila sedang memperoleh terapi antikoagulan atau warfarin

BADAN POM

Sahabat BPOM, mau belajar apa lagi tentang obat dan makanan?



Tulis di kolom komentar, ya!

Tambahkan komentar... Kirim