BADAN POM

TRIVIA kata BPOM

SEHAT DIMULAI DARI ASUPAN YANG TEPAT:

LENGKAPI VITAMIN & MINERAL

Sumber: Peraturan BPOM No. 32 Tahun 2022 Tentang Kriteria dan Tata Laksana Registrasi Suplemen Kesehatan; Peraturan BPOM No. 15 Tahun 2024 Tentang Perubahan Atas Peraturan BPOM No. 32 Tahun 2022 Tentang Kriteria dan Tata Laksana Registrasi Suplemen Kesehatan



BADAN POM

DID YOU KNOW?

Tidak semua Vitamin dan Mineral merupakan Suplemen Kesehatan.
Vitamin dan Mineral termasuk **Suplemen Kesehatan** jika fungsinya:

- melengkapi kebutuhan zat gizi,
- memelihara, meningkatkan dan/atau memperbaiki fungsi kesehatan,
- mempunyai nilai gizi dan/atau efek fisiologis,
- tidak ditujukan untuk klaim pencegahan atau pengobatan suatu penyakit

BADAN POM

BATASAN DOSIS MAKSIMUM VITAMIN & MINERAL YANG DIIZINKAN DIGUNAKAN DALAM SUPLEMEN KESEHATAN

No	Nama	Batas Maksimum/hari
1	Vitamin A	5000 IU (1500 mcg)
2	Beta Karoten	25.000 IU (15 mg)
3	Vitamin B1	100 mg
4	Vitamin B2	40 mg
5	Asam Nikotinat	15 mg
6	Nikotinamid	450 mg
7	Asam Pantotenat	200 mg
8	Vitamin B6	100 mg
9	Vitamin B12	0,6 mg
10	Biotin	0,9 mg

IU: International Units

Batasan dosis maksimum Vitamin dan Mineral sebagai Suplemen Kesehatan **telah ditetapkan**.
Jika melebihi batasan dosis tersebut, maka telah masuk dalam kategori **obat**

BADAN POM

BATASAN DOSIS MAKSIMUM VITAMIN & MINERAL YANG DIIZINKAN DIGUNAKAN DALAM SUPLEMEN KESEHATAN

No	Nama	Batas Maksimum/hari	Keterangan
11	Asam Folat	0,9 mg	Untuk ibu hamil maksimal 1000 mcg/hari
12	Vitamin D	1000 IU	• Dalam bentuk vitamin D3 (cholecalciferol) • 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 bentuk tunggal
13	Vitamin E	400 IU	
14	Vitamin C	1000 mg	
15	Vitamin K	0,12 mg	• Hanya Vitamin K1 dan/atau Vitamin K2 • Untuk 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

Batasan dosis maksimum Vitamin dan Mineral sebagai Suplemen Kesehatan **telah ditetapkan**.
Jika melebihi batasan dosis tersebut, maka telah masuk dalam kategori **obat**

BADAN POM

BATASAN DOSIS MAKSIMUM VITAMIN & MINERAL YANG DIIZINKAN DIGUNAKAN DALAM SUPLEMEN KESEHATAN

No	Nama	Batas Maksimum/hari
16	Besi (Fe)	30 mg
17	Boron (B)	3 mg
18	Fosfor (P)	800 mg
19	Kalium (K)	200 mg
20	Kalsium (Ca)	1200 mg
21	Kromium (Cr)	0,2 mg
22	Magnesium (Mg)	350 mg
23	Mangan (Mn)	3,5 mg
24	Molibdenum (Mo)	75 µg

Batasan dosis maksimum Vitamin dan Mineral sebagai Suplemen Kesehatan **telah ditetapkan**.
Jika melebihi batasan dosis tersebut, maka telah masuk dalam kategori **obat**

BADAN POM

BATASAN DOSIS MAKSIMUM VITAMIN & MINERAL YANG DIIZINKAN DIGUNAKAN DALAM SUPLEMEN KESEHATAN

No	Nama	Batas Maksimum/hari	Keterangan
25	Selenium (Se)	0,2 mg	• Ibu hamil dan ibu menyusui maksimum 65 mcg/hari dalam bentuk kombinasi • Selenium dalam bentuk Elemental
26	Tembaga (Cu)	2 mg	
27	Vanadium (V)	20 µg	
28	Iodin (I)	0,15 mg	
29	Zink (Zn)	30 mg	Untuk digunakan dalam bentuk kombinasi

Batasan dosis maksimum Vitamin dan Mineral sebagai Suplemen Kesehatan **telah ditetapkan.**
Jika melebihi batasan dosis tersebut, maka telah masuk dalam kategori **obat**

Semua Vitamin dan Mineral yang diedarkan sebagai Suplemen Kesehatan di wilayah Indonesia **wajib** memenuhi kriteria penandaan.

#SahabatBPOM pastikan membeli Suplemen Kesehatan dengan **Cek-KLIK** (**Cek K**emasan, Cek **L**abel, Cek **I**zin Edar, Cek **K**edaluwarsa)

@bpom.jakarta

@BPOMJakarta

082211267771

021-84304046
021-84304048

bpom_jakarta@pom.go.id
ulpk_bbpomjkt@pom.go.id

BPOM MOBILE

