

## Elintarvikkeiden D-vitamiointia koskevat suositukset ja säädökset Suomessa

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositus elintarvikkeiden täydentämisestä D-vitamiinilla (2010).

Elintarvikeryhmä	D-vitamiinin kemiallinen yhdiste	Määrä µg 100 ml/100 g	Huomautuksia
Maito, piimä*	D <sub>3</sub> (kolekalsiferoli)**	1	Rasvattomaan homogenoituun maitoon tulee lisätä D <sub>3</sub> -vitamiinia vähintään 1µg/100 ml (koskee myös luomumaitoa) MMMa 754/2016 ***
Jogurtti, viili ym. nestemäiset maitovalmisteet*	D <sub>3</sub> (kolekalsiferoli)**	1	
Levitettävät ravintorasvat (margariini, kasvirasvavite, rasvaseos; ei koske voita)	D <sub>3</sub> (kolekalsiferoli)**	20	

\* VRN:n ravitsemussuosituksen mukaan nestemäiset maitovalmisteet voi tarvittaessa korvata ruokavaliassa kasviperäisillä kalsiumilla ja D-vitamiinilla täydennetyillä elintarvikkeilla (maitovalmisteiden tapaan käytettävät tuotteet kuten esimerkiksi soija- ja kaurajuomat), (VRN 2014)

\*\*Jos kyseessä on täysin kasvipohjainen tuote, D-vitamiini voidaan lisätä D<sub>2</sub>-muodossa (ergokalsiferoli).

\*\*\*Maa- ja metsätalousministeriön asetus rasvattoman homogenoidun maidon D-vitamiinoinnista (754/2016)