

**Tablo 4.** IOM tarafından önerilen vitamin ve mineral destek önerileri.<sup>\*\*\*</sup>

---

**Yetersiz diyet alan veya nutrisyonel risk faktörleri olan gebelerde önerilen multivitamin mineral preparatları:**

Demir	30 mg
Çinko	15 mg
Bakır	2 mg
Kalsiyum	250 mg
Vit B6	2 mg
Folat	300 µg
Vit C	50 mg
Vit D	5 µg

**Özel durumlara sahip gebelere önerilen multivitamin-mineral preparatları: Tam vejeteryanlar**

10 µg (400 IU) Vit D

2 µg Vit B12

**<25 yaş ve günlük kalsiyum alımı <600 mg olan kadınlar**

600 mg kalsiyum

---

**(\*\*\*)** Institute of Medicine. Nutrition During Pregnancy. Part I Weight Gain. Washington, DC: Food and Nutrition Board. National Academy of Sciences, 1990