

Tab. 3. Odporučené denné dávky (DDD, RNI) vitamínu B1 – tiamínu.

Skupina	DDD = RNI (mg/deň)
Deti	
0 – 6 mesiacov	0,2
7 – 12 mesiacov	0,3
1 – 3 roky	0,5
4 – 6 rokov	0,6
7 – 9 rokov	0,9
Adolescenti	
dievčatá 10 – 18 rokov	1,1
chlapci 10 – 18 rokov	1,2
Dospelí	
ženy nad 19 rokov	1,1
muži nad 19 rokov	1,2
Tehotné ženy	1,4
Dojčiace ženy	1,5
Minimálny odporúčaný príjem pre dospelých	0,8

DDD = Doporučená Denná Dávka, RNI = Recommended Nutrient Intake (Podľa FAO/WHO expertnej konzultácie o potrebách človeka vitamínov a minerálnych látok 2001)