

Vitaminler İçin Çevirim Faktörleri

Vitamin A kaynak materyal miktarının retinol aktivite eşdeğeri (RE) ve Vitamin A aktivitesi (IU)

Kaynak materyal (1 µg)	Vitamin A miktarı (µg RE)	Vitamin A aktivitesi (IU)
trans beta karoten	0,50	1,67
trans retinol	1,00	3,33
trans retinil asetat (vitamin A asetat)	0,87	2,90
trans retinil palmitat (vitamin A palmitat)	0,55	1,83

Beta-karoten miktarının retinol aktivite eşdeğeri (RE) ve Vitamin A aktivitesi (IU)

1 IU beta-karoten	0,15 µg RAE
1 µg beta-karoten	0,50 µg RAE
2 IU beta-karoten	1 IU Vitamin A

D vitamini miktarının kolekalsiferol, ergokalsiferol ve Vitamin D aktivitesi (IU)

1 µg Vitamin D3	40 IU Vitamin D3
1 IU Vitamin D	0,025 µg kolekalsiferol (Vitamin D3)
	0,025 µg ergokalsiferol (Vitamin D2)

Vitamin E kaynağının alfa-(α) -tokoferol (α-TE) Vitamin E ve Vitamin E aktivitesi (IU)

Kaynak materyal (1 mg)	Vitamin E miktarı (mg α-TE)	Vitamin E aktivitesi (IU)
<i>RRR</i> -α-tokoferol (<i>D</i> - α-tokoferol)	1,00	1,49
<i>RRR</i> -α-tokoferil-asetat (<i>[D]</i> -α-tokoferil asetat)	0,91	1,36
<i>RRR</i> -α-tokoferil-süksinat	0,81	1,21
<i>rac</i> - α-tokoferol (<i>[DL]</i> -α-tokoferol)	0,50	1,10
<i>rac</i> - α-tokoferil asetat (<i>[DL]</i> -α-tokoferil asetat)	0,46	1,00
<i>rac</i> - α-tokoferil süksinat	0,41	0,89

Vitamin E kaynağı materyal aktivitesinin alfa- (α) -tokoferol (α-TE) olarak Vitamin E miktarı

Kaynak materyal (1 IU)	Vitamin E miktarı (mg α-TE)
<i>RRR</i> -α-tokoferol (<i>D</i> - α-tokoferol)	0,67
<i>RRR</i> -α-tokoferil-asetat (<i>[D]</i> -α-tokoferil asetat)	0,67
<i>RRR</i> -α-tokoferil-süksinat	0,67
<i>rac</i> - α-tokoferol (<i>[DL]</i> -α-tokoferol)	0,45
<i>rac</i> - α-tokoferil asetat (<i>[DL]</i> -α-tokoferil asetat)	0,45

Vitamin B1 (tiamin) miktarı

1 mg tiamin mononitrat	0,816 tiamin baz
1 mg B1 vitamini HCl	0,950 mg Vitamin B1 HCl anhidröz
1 mg B1 vitamini HCl	0,7474 tiamin baz

Vitamin B3 (niasin, niasin eşdeğeri) miktarı

1 mg NE (niasin eşdeğeri)	1 mg nikotink asit (niasin) ve/veya nikotinamid (niasinamid)
1 g inositol hekzanikotinat	0,91 g nikotink asit ve 0,22 g inositol

Vitamin B5 (pantotenik asit) miktarı

Kaynak materyal (1 mg)	Pantotenik asit miktarı (mg)
<i>D</i> -pantotenik asit	1,00
<i>D</i> -pantenol	1,07
kalsiyum <i>D</i> -pantotenat	0,92
<i>DL</i> -pantotenik asit	0,50
<i>DL</i> -pantenol	0,54
kalsiyum- <i>DL</i> -pantotenat	0,46

Vitamin B6 (piridoksin) miktarı

1 mg piridoksin baz	1,2155 mg piridoksin HCl
1 mg piridoksin HCl	0,8227 mg piridoksin baz

Vitamin C (askorbik asit) miktarı

1 mg askorbik asit	1,124 mg sodyum askorbat
	1,210 mg kalsiyum askorbat
	2,350 mg askorbil palmitat