06/2026

MINISUN®

SUOMEN AURINKOISIN VITAMIINIPERHE

APTEEKISTA



Minisun D-vitamiinit ovat helppo tapa varmistaa koko perheen riittävä D-vitamiinin saanti ympäri vuoden

D-vitamiinia tarvitaan luuston normaaliin kasvuun ja kehitykseen, ja lisäksi se edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. Ympärivuotista D-vitamiinivalmisteen käyttöä suositellaan erityisesti lapsille, nuorille ja ikääntyville.*

Minisun-tuotteet sisältävät tehokkaasti imeytyvää D_3-vitamiinia, jonka tehosta ja imeytymisestä on tutkimusnäyttöä.** Tutkimusten mukaan D_3-vitamiini imeytyy jopa 70 % paremmin kuin D_2-vitamiini.

D-vitamiinipurutabletit

Tutkittuja** Minisun-purutabletteja saa eri vahvuisina ja eri pakkauskoissa vastaten yksilöllisiin tarpeisiin. Purutabletit on helppo pureskella, imeskellä tai niellä.

Annostus: 1 purutabletti päivässä. 50 ja 100 mikrogramman tabletit: Aikuisille, ei alle 11-vuotiaille.



10 mikrog: 100 tai 300 purutablettia



20 mikrog: 100, 200 tai 300 purutablettia



50 mikrog: 100 tai 200 purutablettia



100 mikrog: 100 tai 200 purutablettia

*Kansalliset ravitsemussuositukset, Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2024.

**Laaksi I, Ruohola JP, Auvinen A, Ylikomi T, Pihlajamäki H. Vitamin D Supplementation for the Prevention of Acute Respiratory Tract Infection: A Randomized, Double-Blinded Trial among Young Finnish Men. Journal of Infectious Diseases. 2010;202(5):809–814.

MINISUN®

Minisun D-vitamiinit on helppo tapa turvata koko perheen päivittäinen D-vitamiinin saanti.

D-vitamiinilisän käyttösuositukset[1]

Ikäryhmä	Suositeltava kokonaissaanti ravinnosta	Lisätarve D-vitamiinivalmisteesta (ruoasta saatavan D-vitamiinin lisäksi)
2 vk–12 kk	10 µg/vrk	2–10 µg/vrk ympäri vuoden VRN:n käyttösuosituksen mukaisesti
1-vuotiaat	10 µg/vrk	10 µg/vrk ympäri vuoden
2–17 v	10 µg/vrk	7,5 µg/vrk ympäri vuoden
18–74 v	10 µg/vrk	10 µg/vrk tarvittaessa[2]
≥ 75 v	20 µg/vrk	20 µg/vrk ympäri vuoden
Raskaana olevat ja imettävät naiset	10 µg/vrk	10 µg/vrk ympäri vuoden



[1] Taulukon lähde: Kansalliset ravitsemussuositukset. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2024.

[2] Silloin, kun ei käytetä päivittäin D-vitaminoituja maitovalmisteita, rasvalevitteitä ja/tai kalaa vuoden pimeimpänä aikana (loka-maaliskuu). Tämän lisäksi tavoiteltavan seerumipitoisuuden saavuttamiseksi hyvin vähän ulkona oleskeleville, vegaaneille, kortisonihoitoa saaville, peitetysti pukeutuville ja tummaihoisille suositellaan 20 mikrogrammaa/päivä ympäri vuoden.

Marjaisat D-vitamiinipurutabletit

Purutabletit on maustettu luontaisilla makeutusaineilla ja sopivat koko perheelle.

Minisun D-vitamiini Metsämansikka -purutabletit maistuvat kesäisen raikkailta.

Annostus: 1 purutabletti päivässä.
50 mikrogramman tabletit: Aikuisille, ei alle 11-vuotiaille.

Nieltävät D-vitamiini Oliiviöljykapselit

Minisun D-vitamiini Oliiviöljykapselit sisältävät D-vitamiinia korkealaatuisessa ekstra-neitsytoliiviöljyssä. Oliiviöljy edistää rasvaliukoisen D_3-vitamiinin imeytymistä. Pienikokoinen kapseli on helppo niellä.

Annostus: 1 kapseli päivässä. Aikuisille, ei alle 11-vuotiaille.





20 tai 50 mikrog. D3-vitamiinia: 200 purutablettia

SISÄLTÄÄ EKSTRA-NEITSYT-OLIIVIÖLJYÄ



50 mikrogrammaa D3-vitamiinia: 150 nieltävää kapselia

100 mikrogrammaa D3-vitamiinia: 100 nieltävää kapselia

Nieltävät D-vitamiinitabletit

Minisun D-vitamiini Nieltävä on pieni D-vitamiinitabletti, joka on helppo niellä. Tabletit sisältävät hyvin imeytyvää D_3-vitamiinia.

Ei sisällä makeutus- tai aromiaineita eikä mitään muutakaan ylimääräistä. Tuote sopii myös FODMAP-ruokavaliota noudattavalle.

Annostus: 1 nieltävä tabletti päivässä.
50 mikrogramman tabletit: Aikuisille, ei alle 11-vuotiaille.



20 mikrogrammaa D3-vitamiinia: 200 nieltävää tablettia

50 mikrogrammaa D3-vitamiinia: 200 nieltävää tablettia

D-vitamiinitipat

Minisun D-vitamiinitipat ovat vauvojen oma D-vitamiini. Päivittäinen Minisun D-vitamiini on helppo antaa vauvalle, sillä nestemäisen tipan voi antaa ruoan tai juoman seassa. Minisun D-vitamiinitipat sopivat hyvin myös nielemisvaikeuksista kärsiville aikuisille. Minisun D-tipat ovat kasviöljypohjaisia. 5 tippaa sisältää 10 mikrogrammaa D_3-vitamiinia.



Minisun D-tipat

Minisun Oliiviöljy D-tipat

10 ml, noin 66 annosta: 1 tippa sisältää 2 mikrogrammaa D_3-vitamiinia.
Annostus 1-5 tippaa/vrk. (VRN:n käyttösuosituksen mukaisesti).

Hyvänmakuiset D-vitamiinipurutabletit lapsille

Minisun Junior lasten D-vitamiinit ovat helppo tapa varmistaa lasten riittävä D-vitamiinin saanti ympäri vuoden. **Minisun Junior D-vitamiini Apina** on apinan muotoinen ja maukkaan banaanin makuinen purutabletti. **Minisun Junior D-vitamiini Nalle** on nallen muotoinen purutabletti, joka maistuu makealta mansikalta tai päärynältä. Tuotteet sisältävät 10 mikrogrammaa D_3-vitamiinia.

Annostus: 1 purutabletti päivässä. Suositellaan yli 3-vuotiaille.



10 mikrogrammaa D3-vitamiinia: 100 purutablettia





Herkulliset D-vitamiinipehmopalat lapsille

Minisun D-vitamiini Pehmokonna Junior -tuotteet ovat hyvänmakuisia, pehmeitä ja pureskeltavia D_3-vitamiinivalmisteita päivittäiseen käyttöön. Tuotteet sisältävät 10 mikrogrammaa D_3-vitamiinia. Helppo ja lapsille hauska tapa pitää huolta vitamiinitasapainosta.

Kilpikonnan muotoista Pehmokonnaa on saatavilla mansikan ja appelsiinin makuisena. Tuotteet on makeutettu hammasystävällisellä maltitolilla ja niiden värit ja aromit ovat luontaisia.

Annostus: 1 kpl päivässä. Suositellaan yli 3-vuotiaille.

LUONTAISET VÄRIT JA AROMIT



Pehmeä suussa



10 mikrogrammaa D3-vitamiinia: 60 tai 120 pehmopalaa

Nieltävät monivitamiinitabletit

Minisun Monivitamiini Multi Plus on monivitamiinivalmiste, joka sisältää 17 vitamiinia ja hivenainetta. Multi Plus sisältää erityisesti vastustuskyvylle tärkeää D-vitamiinia sekä C-vitamiinia ja kalsiumia. Tuote sopii aikuisille ja yli 11-vuotiaille.

Annostus: 1 nieltävä tabletti päivässä. Aikuisille ja yli 11-vuotiaille.

Minisun Monivitamiini Vahva ja **Extra Vahva** sisältävät vahvan annoksen vastustuskykyä vahvistavaa D-vitamiinia, sekä C- ja B6-vitamiineja. Ne sisältävät 16 vitamiinia ja hivenainetta sekä ubikinoni Q10:tä ja mustikkauutetta. Extra Vahva sisältää lisäksi extra vahvan annoksen D_3-vitamiinia.

Vahva ja Extra Vahva sopivat erityisesti aktiivisille aikuisille, liikkujille, stressistä kärsiville ja ikääntyville.

Annostus: 1 nieltävä tabletti päivässä. Aikuisille ja yli 15-vuotiaille.

Nieltävät Minisun Monivitamiinit 50+ täyttäneille

Minisun Monivitamiini Nainen 50+ sisältää 23 eri vitamiinia ja kivennäisainetta. Lisäksi tuotteessa on karpalouutetta, koliinia ja sitrusbioflavonoideja. C-vitamiini auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta, B12-vitamiini tukee normaaleja psykologisia toimintoja. Tuote sisältää myös A-vitamiinia edistämään ihon ja limakalvojen hyvinvointia sekä luuston toiminnalle tärkeää kalsiumia.

Minisun Monivitamiini Mies 50+ sisältää 22 eri vitamiinia ja kivennäisainetta. Lisäksi tuotteessa on arginiinia, koliinia ja sitrusbioflavonoideja. Tuotteen C-vitamiini auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta, B12-vitamiini tukee normaaleja psykologisia toimintoja ja D-vitamiini sekä magnesium edistävät lihasten normaalia toimintakykyä.

Annostus: 1 nieltävä tabletti päivässä. Aikuisille.



200 nieltävää tablettia



120 nieltävää tablettia



90 nieltävää tablettia



60 nieltävää tablettia



60 nieltävää tablettia

Raikkaat monivitamiinipurutabletit

Minisun Monivitamiini Multi Mansikka, **Kola** ja **Appelsiini** ovat suositun Minisun-monivitamiinisarjan pureskeltavat monivitamiinit.

Ne sisältävät 15 vitamiinia ja hivenainetta hyvänmakuisissa purutableteissa. Valmisteet sisältävät erityisesti vastustuskyvylle tärkeää D-vitamiinia, sekä C- ja B-vitamiineja. Minisun Monivitamiini Multi Mansikka, Kola ja Appelsiini sopivat koko perheelle 11-vuotiaista alkaen.

Annostus: 1 purutabletti päivässä. Aikuisille ja yli 11-vuotiaille.

Hyvänmakuiset monivitamiinipurutabletit lapsille

Minisun Monivitamiini Junior Tähtimarja ja **Toffee Pikkupanda** on suomalaisille lapsille suunnitellut monivitamiinivalmisteet, jotka sisältävät muun muassa D- ja C-vitamiineja sekä sinkkiä.

Minisun Monivitamiini Tähtimarja on tähden muotoinen ja maistuu aidolta marjalta. Minisun Monivitamiini Toffee Pikkupanda on pandan muotoinen ja herkullisen toffeenmakuinen. Tuotteet eivät sisällä A-vitamiinia.

Annostus: 1 purutabletti päivässä. Suositellaan yli 3-vuotiaille.

TIESITKÖ?

Ruokavirasto suosittelee A-vitamiinivalmisteiden käyttöä alle kouluikäiselle vain lääkärin, terveydenhoitajan tai ravitsemusterapeutin ohjauksessa.





90 purutablettia



90 purutablettia



90 purutablettia



100 tai 200 purutablettia



200 purutablettia

Marjanmakuinen monivitamiinipehmopalat lapsille

Minisun Monivitamiini Pehmonalle Junior on lapsille suunniteltu pehmeä ja pureskeltava monivitamiini- ja hivenainevalmiste päivittäiseen käyttöön.

Tuote on nallenmuotoinen ja maistuu metsämarjalta. Pehmonallessa on yhteensä 13 vitamiinia ja kivennäisainetta, eikä se sisällä A-vitamiinia. Se sisältää muun muassa D_3- ja C-vitamiineja sekä sinkkiä.

Tuote on makeutettu hammasystävällisellä maltitolilla ja sen värit ja aromit ovat luontaisia.

Annostus: 1–2 kpl päivässä. 3–10-vuotiaille 1 kpl päivässä. Yli 10-vuotiaille 2 kpl päivässä.

Marja-Hedelmä-Mix monivitamiinipehmopalat lapsille

Minisun Monivitamiini Pehmopingu Marja-Hedelmä-Mix Junior on lapsille suunniteltu pehmeä ja pureskeltava monivitamiini- ja hivenainevalmiste päivittäiseen käyttöön.

Tuote on pingviininmuotoinen ja sisältää kahta eriväristä makuvaihtoehtoa – metsämansikka ja appelsiini-vadelma. Pehmopingussa on yhteensä 12 vitamiinia ja kivennäisainetta, eikä se sisällä A-vitamiinia. Se sisältää muun muassa D_3- ja C-vitamiineja sekä sinkkiä.

Tuote on makeutettu hammasystävällisellä maltitolilla ja stevialla sen värit ja aromit ovat luontaisia.

Annostus: 1–2 kpl päivässä. 3–10-vuotiaille 1 kpl päivässä. Yli 10-vuotiaille 2 kpl päivässä.



LUONTAISET VÄRIT JA AROMIT

Pingviinin muotoinen pehmopala!





60 ja 120 pehmopalaa

Nieltävä monivitamiini odottaville ja tuoreille äideille

Minisun Monivitamiini Mama nieltävä tabletti on monivitamiinivalmiste erityisesti raskaana oleville ja imettäville naisille. Se sisältää 17 vitamiinia ja hivenainetta.

Minisun Monivitamiini Mama sisältää juuri oikeassa suhteessa kaikki raskauden aikana tärkeät vitamiinit ja hivenaineet, joista erityisen tärkeitä ovat D-vitamiini ja foolihappo sekä rauta ja sen imeytymistä edistävä C-vitamiini. Minisun monivitamiini Mama sisältää foolihappoa 400 mikrogrammaa, joka on päivittäinen foolihappolisän käyttösuositus* raskautta suunnitteleville ja raskaana oleville naisille. Minisun Monivitamiini Mama ei sisällä A-vitamiinia.

Annostus: 1 nieltävä tabletti päivässä. Aikuisille.

*Kansalliset ravitsemussuositukset. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2024.
** IQVIA. Apteekin ulosmyynti MAT 12/2025.



Apteekin suosituin raskaus-monivitamiini!**

120 nieltävää tabletta





Minisun Kalsium + D_3 luuston hyvinvointiin

Minisun Kalsium + D_3 -tuotteet sisältävät sopivan määrän kalsiumia, ja hyvin imeytyvää D_3-vitamiinia suomalaisten tarpeisiin. Minisun-tuotteilla huolehdit helposti luustosi kunnosta!

Kalsium on tärkeä luuston vahvistaja, jonka imeytymiseen tarvitaan D-vitamiinia.

Elimistön kaikki solut tarvitsevat kalsiumia, sillä se säätelee monia tärkeitä elintoimintoja, kuten sydämen, lihasten ja hermoston toimintaa.*

Lapset tarvitsevat paljon kalsiumia luuston rakennusaineeksi. Aikuisilla luustossa on kalsiumia noin kilon verran ja osa siitä vaihtuu päivittäin luun uudismuodostuksen seurauksena, siksi aikuisetkin tarvitsevat kalsiumia päivittäin.

Raskaus ja imetys sekä vaihdevuodet kiihdyttävät luukatoa, jolloin kalsiumin tarve lisääntyy.*



80 nieltävää tablettia

**Kansalliset ravitsemussuositukset. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2024.*

Pureskeltava Kalsium + D_3 -purutabletit

Minisun Kalsium + 20 µg D_3 on miedon sitruksen makuinen purutabletti, joka sisältää 500 milligrammaa kalsiumia ja 20 mikrogrammaa hyvin imeytyvää D_3-vitamiinia.

Minisun Kalsium + 10 µg D_3 on lempeän marjan makuinen purutabletti, joka sisältää 500 milligrammaa kalsiumia ja 10 mikrogrammaa hyvin imeytyvää D_3-vitamiinia.

Annostus: 1 purutabletti päivässä.

Nieltävä Kalsium + D_3 + K_2 -tabletti

Minisun Kalsium + 25 µg D_3 + 45 µg K_2 on ainutlaatuinen tuote luuston hyvinvointiin. Se sisältää monipuolisen ja vahvan yhdistelmän luustolle tärkeitä vitamiineja ja hivenaineita: 500 mg kalsiumia, 25 mikrogrammaa D_3-vitamiinia ja 45 mikrogrammaa K_2-vitamiinia.

Annostus: 1 nieltävä tabletti päivässä.



100 purutablettia



100 purutablettia



80 nieltävää tablettia

Kalsium + D_3 -pehmopalat lapsille

Minisun Kalsium Pehmofantti Junior on elefantin muotoinen, mansikan makuinen, pehmeä ja pureskeltava lasten kalsium- ja D-vitamiinivalmiste päivittäiseen käyttöön. Pehmofantti sopii erityisen hyvin lapsille ja nuorille, jotka eivät käytä maitotuotteita.

Tuote on makeutettu hammasystävällisellä maltitolilla ja sen värit ja aromit ovat luontaisia.

Annostus: 1–2 kpl päivässä. Suositellaan yli 3-vuotiaille.



60 tai 120 pehmopalaa

Minisun Defence – vastustuskyvyn tueksi*

Minisun Defence C+D on appelsiinin makuinen purutabletti, joka sisältää 250 mg C-vitamiinia ja 25 µg D_3-vitamiinia ja sopii aikuisille.

Annostus: 1–2 purutablettia päivässä. Aikuisille, ei alle 11-vuotiaille.

Minisun Defence Strong on appelsiinin makuinen purutabletti, joka sisältää 500 mg C-vitamiinia ja 50 µg D_3-vitamiinia ja sopii aikuisille.

Annostus: 1–2 purutablettia päivässä. Aikuisille.

*C- ja D_3-vitamiini sekä sinkki edistävät immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.

Minisun Super Defence on sitruunalakritsin tai vadelma-hunajan makuinen purutabletti, joka sisältää 250 mg C-vitamiinia ja 25 µg D_3-vitamiinia, sen lisäksi sinkkiä ja auringonhattu-uutetta. Tuote sopii erityisesti aikuisille.

Annostus: 1–2 purutablettia päivässä. Aikuisille.

Minisun Super Defence Sinkkiasetaatti on sinkkiasetaattia sisältävä imeskelytabletti, jota käytetään tehokuurina kolmen päivän ajan. Sinkin lisäksi tuotteeseen on lisätty inkivääri- ja auringonhattu-uutetta. Makuna sitruuna-hunaja-inkivääri.

Annostus: 8 imeskelytablettia päivässä. 1 imeskelytabletti 2 tunnin välein. Vain aikuisille. Käytetään korkeintaan kolmen päivän ajan sinkin suuren päiväannoksen vuoksi. Ei suositella raskaana oleville tai imettäville.



60 purutablettia



60 purutablettia



60 purutablettia



30 imeskelytablettia

Mansikan- ja mustikan makuinen monivitamiinipehmopala lapsille

Minisun Pehmodino Junior on lasten oma vastustuskykytuote, joka sisältää 75 mg C-vitamiinia ja 5 µg D_3-vitamiinia, sinkkiä ja hunajaa lapsille kiinnostavassa muodossa. Pehmodino on dinosauruksen muotoinen pehmeä ja pureskeltava pehmopala, joka maistuu mustikalta ja vadelmalta. D_3-vitamiini edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa lapsilla.

Tuote on makeutettu maltitolilla ja hunajalla, minkä lisäksi sen värit ja aromit ovat luontaisia.

Annostus: 3–10-vuotiaille 1 kpl päivässä ja yli 10-vuotiaille 2 kpl päivässä.

Raikkaan mansikkainen C-vitamiini lapsille

Minisun C-vitamiini Pikkunalle on mansikanmakuinen ja nallenmuotoinen purutabletti lapsille. Yksi tabletti sisältää C-vitamiinia 150 mg.

Annostus: 1-2 purutablettia päivässä yli 3-vuotiaille.



60 pehmopalaa



80 purutablettia

Minisun tuotetiedot

D-VITAMIINIT

Tuotteen nimi	Tuote-muoto	D-vitamiini µg/annos	Muut vaikuttavat ainesosat	Annostus- ja käyttöohje	Pakkauskoot	Soveltuvuus lapsille	Soveltuvuus raskauden ja imetyksen aikana	Gluteeniton	Maidoton	Laktoositon	Soijaton	Hiivaton	Liivatteeton	Muut allergeenit ja erityisruokavaliot	Makeutusaineet	Aromit	Eläinperäiset ainesosat
MINISUN D_3-VITAMIINIT	Tabletti, jonka voi imeskellä, pureskella tai niellä	10, 20, 50, 100	–	1 tabletti päivässä	10 µg: 100 ja 300 tabl. 20 µg: 100, 200 ja 300 tabl. 50 µg: 100 ja 200 tabl. 100 µg: 100 ja 200 tabl.	10µg:n tabletti soveltuu myös lapsille. Suositellaan yli 3-vuotiaille.	Sopii suositusten mukaisesti raskaana oleville ja imettäville	X	X	X	X	X	X	Saattaa sisältää pieniä määriä maissia	Sorbitoli ja ksylitoli	Ei sisällä aromiaineita	D_3-vitamiini
MINISUN D_3-VITAMIINIT METSÄMANSIKKA	Purutabletti, metsämansikka	20, 50	–	1 tabletti päivässä	20 ja 50 µg 200 tabl.	50 µg:n tabletti aikuisille, ei alle 11-vuotiaille. Lapsille suositellaan 10 µg:n valmisteita.	Sopii suositusten mukaisesti raskaana oleville ja imettäville	X	X	X	X	X	X	Saattaa sisältää pieniä määriä maissia	Sorbitoli ja ksylitoli	Luontainen mansikkaaromi	D_3-vitamiini
MINISUN D_3-VITAMIINI OLIIVIÖLJYKAPSELI	Nieltävä pehmytkapseli	50, 100	Ekstraneitsytoliiviöljy	1 kapseli päivässä	50 µg 150 kaps. ja 100 µg 100 kaps.	50 µg:n kapseli aikuisille, ei alle 11-vuotiaille. 100 µg:n kapseli aikuisille.	Sopii suositusten mukaisesti raskaana oleville ja imettäville	X	X	X	X	X	–	–	–	–	D_3-vitamiini ja liivate (nauta)
MINISUN D_3-VITAMIINI NIELTÄVÄ	Nieltävä tabletti	20, 50	–	1 tabletti päivässä	200 tabl.	50 µg:n tabletti aikuisille, ei alle 11-vuotiaille. Lapsille suositellaan 10 µg:n valmisteita.	Sopii suositusten mukaisesti raskaana oleville ja imettäville	X	X	X	X	X	X	–	–	–	D_3-vitamiini

VAUVOJEN D-VITAMIINIT

Tuotteen nimi	Tuote-muoto	D-vitamiini µg/annos	Muut vaikuttavat ainesosat	Annostus- ja käyttöohje	Pakkauskoot	Soveltuvuus lapsille	Soveltuvuus raskauden ja imetyksen aikana	Gluteeniton	Maidoton	Laktoositon	Soijaton	Hiivaton	Liivatteeton	Muut allergeenit ja erityisruokavaliot	Makeutusaineet	Aromit	Eläinperäiset ainesosat
MINISUN D_3-VITAMIINITIPAT	Öljytipat	2–10	–	1–5 tippaa päivässä	10 ml	Vauvoille suosituksen mukaisesti	Sopii suositusten mukaisesti raskaana oleville ja imettäville	X	X	X	X	X	X	–	–	–	D_3-vitamiini
MINISUN D_3-VITAMIINITIPAT OLIIVIÖLJY	Öljytipat	2–10	oliiviöljy	1–5 tippaa päivässä	10 ml	Vauvoille suosituksen mukaisesti	Sopii suositusten mukaisesti raskaana oleville ja imettäville	X	X	X	X	X	X	–	–	–	D_3-vitamiini

LUUSTON HYVINVOINTIIN

Tuotteen nimi	Tuotemuoto	D-vitamiini µg/annos	Muut vaikuttavat ainesosat	Annostus- ja käyttöohje	Pakkauskoot	Soveltuvuus lapsille	Soveltuvuus raskauden ja imetyksen aikana	Gluteeniton	Maidoton	Laktoositon	Soijaton	Hiivaton	Liivatteeton	Muut allergeenit ja erityisruokavaliot	Makeutusaineet	Aromit	Eläinperäiset ainesosat
MINISUN KALSIUM JA D_3-VITAMIINI MARJA	Purutabletti, marja	10	kalsium 500 mg	1 tabletti päivässä	100 tabl.	Kouluikäisille lapsille terveydenhuoltohenkilöstön suosituksesta	Sopii suositusten mukaisesti raskaana oleville ja imettäville	X	X	X	X	X	X	Saattaa sisältää pieniä määriä maissia	Sorbitoli ja sukraloosi	Luontaiset marja- ja mustaherukka-aromit	D_3-vitamiini
MINISUN KALSIUM JA D_3-VITAMIINI SITRUS	Purutabletti, sitrus	20	kalsium 500 mg	1 tabletti päivässä	100 tabl.	Kouluikäisille lapsille terveydenhuoltohenkilöstön suosituksesta	Sopii suositusten mukaisesti raskaana oleville ja imettäville	X	X	X	X	X	X	Saattaa sisältää pieniä määriä maissia	Sorbitoli ja sukraloosi	Luontaiset sitruuna- ja appelsiiniaromit	D_3-vitamiini
MINISUN KALSIUM + D_3- + K_2 -VITAMIINIT	Nieltävä tabletti	25	kalsium 500 mg, K2-vitamiini 45 µg	1 tabletti päivässä	80 tabl.	Kouluikäisille lapsille terveydenhuoltohenkilöstön suosituksesta	Sopii suositusten mukaisesti raskaana oleville ja imettäville	X	X	X	X	X	X	Saattaa sisältää pieniä määriä maissia	–	–	D_3-vitamiini
MINISUN PEHMOFANTTI KALSIUM + D_3-VITAMIINI JUNIOR	Pureskeltava norsunmuotoinen, mansikan makuinen kalsium- ja D_3-vitamiinivalmiste	5	kalsium 125 mg	1-2 kpl päivässä	60 kpl	Suositellaan yli 3-vuotiaille	Tuote soveltuu raskaana oleville ja imettäville.	Ei sisällä gluteenipitoisen viljan ainesosia	X	X	X	X	–	Saattaa sisältää pieniä määriä maissia	Maltitoli	Luontainen marjaaromi.	D_3-vitamiini ja liivate (nauta)

VASTUSTUSKYKYYN

Tuotteen nimi	Tuotemuoto	D-vitamiini µg/annos	Muut vaikuttavat ainesosat	Annostus- ja käyttöohje	Pakkauskoot	Soveltuvuus lapsille	Soveltuvuus raskauden ja imetyksen aikana	Gluteeniton	Maidoton	Laktoositon	Soijaton	Hiivaton	Liivatteeton	Muut allergeenit ja erityisruokavaliot	Makeutusaineet	Aromit	Eläinperäiset ainesosat
MINISUN DEFENCE	Purutabletti, appelsiini	25-50	C-vitamiini 250-500 mg	1-2 tablettia päivässä	60 tabl.	Aikuisille, ei alle 11-vuotiaille	Sopii suositusten mukaisesti raskaana oleville ja imettäville	X	X	X	X	X	X	Saattaa sisältää pieniä määriä maissia	Sorbitoli, ksylitoli ja sukraloosi	Luontainen appelsiiniaromi	D_3-vitamiini
MINISUN DEFENCE STRONG	Purutabletti, appelsiini	50-100	C-vitamiini 500-1000 mg	1-2 tablettia päivässä	60 tabl.	Tuote on tarkoitettu aikuisille.	Sopii suositusten mukaisesti raskaana oleville ja imettäville	X	X	X	X	X	X	Saattaa sisältää pieniä määriä maissia	Sorbitoli, ksylitoli ja sukraloosi	Luontainen appelsiiniaromi	D_3-vitamiini
MINISUN SUPER DEFENCE	Purutabletti, sitruuna-lakritsi ja vadelma-hunaja	25-50	C-vitamiini 250-500 mg, sinkki 7,5-15 mg, auringonhattuuute 25-50 mg	1-2 tablettia päivässä kuureittain	60 tabl.	Tuote on tarkoitettu aikuisille.	Ei suositella raskaana oleville ja imettäville	X	X	X	X	X	X	Saattaa sisältää pieniä määriä maissia	Sorbitoli, ksylitoli ja sukraloosi	Sitrus- ja-lakritsa-aromi, vadelma- ja hunaja-aromi	D_3-vitamiini
MINISUN SUPER DEFENCE SINKKIASETAATTI	Imeskelytabletti, sitruuna-hunaja-inkivääri	–	10 mg sinkkiasetaattia, 5 mg auringonhattuuutetta ja 1,2 mg inkivääriuutetta	8 imeskelytablettia päivässä. 1 imeskelytabletti 2 tunnin välein.	30 tabl.	Tuote on tarkoitettu aikuisille.	Ei suositella raskaana oleville ja imettäville	X	X	X	X	X	X	Saattaa sisältää pieniä määriä maissia	Sorbitoli, ksylitoli, mannitoli, sukraloosi	Sitruuna-, hunaja- ja inkivääriaromi	Hunajaaromi on luonnollinen ja sisältää siten hunajaa
MINISUN PEHMODINO VASTUSTUSKYVYLLE	Mustikan ja vadelman makuinen pureskeltava pehmopala	5-10	C-vitamiini 75-150 mg, sinkki 2,5-5 mg	1-2 kpl päivässä. 3-10-vuotiaille 1 kpl päivässä ja yli 10-vuotiaille 2 kpl päivässä.	60 kpl	Sopii lapsille kolmesta ikävuodesta alkaen	Sopii suositusten mukaisesti raskaana oleville ja imettäville	X	X	X	X	X	–	Saattaa sisältää pieniä määriä maissia	Maltitoli	Luontainen appelsiiniaromi	D_3-vitamiini, hunaja ja liivate (nauta)
MINISUN PIKKUNALLE C-VITAMIINI	Nallenmuotoinen purutabletti, mansikka	–	–	Yli 3-vuotiaille 1-2 tablettia päivässä.	80 tabl.	Sopii lapsille kolmesta ikävuodesta alkaen	Turvallinen raskaana oleville ja imettäville	X	X	X	X	X	X	–	Sorbitoli ja ksylitoli	Luontainen mustikka- ja vadelma-aromi	–

LASTEN D-VITAMIINIT

Tuotteen nimi	Tuote-muoto	D-vitamiini µg/annos	Muut vaikuttavat ainesosat	Annostus- ja käyttöohje	Pakkauskoot	Soveltuvuus lapsille	Soveltuvuus raskauden ja imetyksen aikana	Gluteeniton	Maidoton	Laktoositon	Soijaton	Hiivaton	Liivatteeton	Muut allergeenit ja erityisruokavaliot	Makeutusaineet	Aromit	Eläinperäiset ainesosat
MINISUN D_3-VITAMIINI PIKKUNALLE	Nallen-muotoinen purutabletti, mansikka ja päärynä	10	–	1 tabletti päivässä	100 tabl.	Sopii lapsille kolmesta ikävuodesta alkaen	Sopii suositusten mukaisesti raskaana oleville ja imettäville	X	X	X	X	X	X	Saattaa sisältää pieniä määriä maissia	Sorbitoli ja ksylitoli	Luontainen mansikka-aromi	D_3-vitamiini
MINISUN D_3-VITAMIINI PIKKUAPINA	Apinan-muotoinen purutabletti, banaani	10	–	1 tabletti päivässä	100 tabl.	Sopii lapsille kolmesta ikävuodesta alkaen	Sopii suositusten mukaisesti raskaana oleville ja imettäville	X	X	X	X	X	X	Saattaa sisältää pieniä määriä maissia	Sorbitoli ja ksylitoli	Luontainen banaani-aromi	D_3-vitamiini
MINISUN D_3-VITAMIINI PEHMOKONNA APPELSIINI	Kilpikonnan muotoinen pehmopala, appelsiini	10	–	1 kpl päivässä	60 ja 120 kpl	Sopii lapsille kolmesta ikävuodesta alkaen	Sopii raskaana oleville ja imettäville	X	X	X	X	X	–	Saattaa sisältää pieniä määriä maissia	Maltitoli	Luontainen appelsiini-aromi	D_3-vitamiini ja liivate (nauta)
MINISUN D_3-VITAMIINI PEHMOKONNA MANSIKKA	Kilpikonnan muotoinen pehmopala, mansikka	10	–	1 kpl päivässä	60 ja 120 kpl	Sopii lapsille kolmesta ikävuodesta alkaen	Sopii raskaana oleville ja imettäville	X	X	X	X	X	–	Saattaa sisältää pieniä määriä maissia	Maltitoli	Luontainen mansikka-aromi	D_3-vitamiini ja liivate (nauta)





AIKUISTEN JA LASTEN MONIVITAMIINIT

Tuotteen nimi	MINISUN MONIVITAMIINI MULTI PLUS	MINISUN MONIVITAMIINI MULTI APPELSIINI	MINISUN MONIVITAMIINI MULTI KOLA	MINISUN MONIVITAMIINI MULTI MANSIKKA	MINISUN MONIVITAMIINI VAHVA	MINISUN MONIVITAMIINI EXTRA VAHVA
Tuotemuoto	Nieltävä tabletti, ei makua	Purutabletti, appelsiini	Purutabletti, kola	Purutabletti, mansikka	Nieltävä tabletti, ei makua	Nieltävä tabletti, ei makua
Koostumus määrä (% vertailuarvosta)						
A-vitamiini µg	–	–	–	–	300 (38)	300 (38)
D_3-vitamiini µg	10 (200)	10 (200)	10 (200)	10 (200)	20 (400)	50 (1000)
E-vitamiini mg	12 (100)	12 (100)	12 (100)	12 (100)	12 (100)	12 (100)
B1-vitamiini mg	1,1 (100)	1,1 (100)	1,1 (100)	1,1 (100)	1,5 (136)	1,5 (136)
B2-vitamiini mg	1,4 (100)	1,4 (100)	1,4 (100)	1,4 (100)	1,6 (114)	1,6 (114)
B6-vitamiini mg	2,2 (157)	2,2 (157)	2,2 (157)	2,2 (157)	2,5 (179)	2,5 (179)
B12-vitamiini µg	2,5 (100)	2,5 (100)	2,5 (100)	2,5 (100)	10 (400)	10 (400)
Niasiini mg	16 (100)	16 (100)	16 (100)	16 (100)	16 (100)	16 (100)
Pantoteenihappo mg	6 (100)	6 (100)	6 (100)	6 (100)	6 (100)	6 (100)
Biotiini µg	30 (60)	30 (60)	30 (60)	30 (60)	50 (100)	50 (100)
Foolihappo µg	200 (100)	200 (100)	200 (100)	200 (100)	500 (250)	500 (250)
C-vitamiini mg	80 (100)	80 (100)	80 (100)	80 (100)	120 (150)	120 (150)
Kalsium mg	120 (15)	–	–	–	120 (15)	120 (15)
Magnesium mg	100 (27)	–	–	–	130 (35)	130 (35)
Rauta mg	–	–	–	–	–	–
Sinkki mg	10 (100)	10 (100)	10 (100)	10 (100)	20 (200)	20 (200)
Jodi µg	100 (67)	100 (67)	100 (67)	100 (67)	150 (100)	150 (100)
Ubikinoni mg	–	–	–	–	5	5
Mustikka mg	–	–	–	–	120	120
Mangaani mg	2 (100)	2 (100)	2 (100)	2 (100)	–	–
Seleeni µg	55 (100)	55 (100)	55 (100)	55 (100)	–	–
Kromi	–	–	–	–	–	–
Kupari mg	–	–	–	–	–	–
Annostus- ja käyttöohje	1 tabletti päivässä	1 tabletti päivässä	1 tabletti päivässä	1 tabletti päivässä	1 tabletti päivässä	1 tabletti päivässä
Pakkauskoot	200 tabl.	90 tabl.	90 tabl.	90 tabl.	120 tabl.	90 tabl.
Soveltuvuus lapsille	Aikuisille ja yli 11-vuotiaille. Nuoremmille suositellaan Minisun Junior monivitamiineja.	Aikuisille ja yli 11-vuotiaille. Nuoremmille suositellaan Minisun Junior monivitamiineja.	Aikuisille ja yli 11-vuotiaille. Nuoremmille suositellaan Minisun Junior monivitamiineja.	Aikuisille ja yli 11-vuotiaille. Nuoremmille suositellaan Minisun Junior monivitamiineja.	Aikuisille ja yli 15-vuotiaille.	Aikuisille ja yli 15-vuotiaille.
Soveltuvuus raskauden ja imetyksen aikana	Soveltuu raskaana oleville ja imettäville.	Soveltuu raskaana oleville ja imettäville.	Soveltuu raskaana oleville ja imettäville.	Soveltuu raskaana oleville ja imettäville.	–	–
Gluteeniton	X	X	X	X	X	X
Maidoton	X	X	X	X	X	X
Laktoositon	X	X	X	X	X	X
Soijaton	X	X	X	X	X	X
Hiivaton	X	X	X	X	X	X
Liivatteeton	X	X	X	X	X	X
Muut allergeenit ja erityisruokavaliot	Saattaa sisältää pieniä määriä maissia	Saattaa sisältää pieniä määriä maissia. Käytetty appelsiinin makuinen luontainen aromiaine sisältää appelsiinista peräisin olevia ainesosia, jonka vuoksi ei suositella henkilöille, jotka ovat allergisia appelsiinille tai sitrushedelmille.	Saattaa sisältää pieniä määriä maissia	Saattaa sisältää pieniä määriä maissia	Saattaa sisältää pieniä määriä maissia	Saattaa sisältää pieniä määriä maissia
Makeutusaineet	–	Sorbitoli, ksylitoli ja sukraloosi	Sorbitoli, ksylitoli ja sukraloosi	Sorbitoli, ksylitoli ja sukraloosi	–	–
Aromit	–	Luontainen appelsiini- ja sitruuna-aromi	Kola-aromi	Luontainen mansikka-aromi	–	–
Eläinperäiset ainesosat	D_3-vitamiini	D_3-vitamiini	D_3-vitamiini	D_3-vitamiini	D_3-vitamiini	D_3-vitamiini

(Suluissa oleva luku % päivittäisen saannin vertailuarvosta)

AIKUISTEN JA LASTEN MONIVITAMIINIT

Tuotteen nimi	MINISUN MONIVITAMIINI MIES 50+	MINISUN MONIVITAMIINI NAINEN 50+	MINISUN MONIVITAMIINI MAMA	MINISUN MONIVITAMIINI TÄHTIMARJA	MINISUN MONIVITAMIINI TOFFEE PIKKUPANDA
Tuotemuoto	Nieltävä tabletti, ei makua	Nieltävä tabletti, ei makua	Nieltävä tabletti, ei makua	Purutabletti, marja	Purutabletti, toffee
(% vertailuarvosta)					
A-vitamiini µg	800 (100)	800 (100)	–	–	–
D_3-vitamiini µg	15 (300)	15 (300)	10 (200)	10 (200)	10 (200)
E-vitamiini mg	24 (200)	18 (150)	15 (125)	7 (58)	7 (58)
K-vitamiini µg	30 (40)	75 (100)	–	–	–
B1-vitamiini mg	1,65 (150)	1,43 (130)	5 (455)	1 (91)	1 (91)
B2-vitamiini mg	2,1 (150)	1,82 (130)	5 (357)	1 (71)	1 (71)
B6-vitamiini mg	2,1 (150)	2,1 (150)	5 (357)	1 (71)	1 (71)
B12-vitamiini µg	7,5 (300)	7,5 (300)	3 (120)	1 (40)	1 (40)
Niasiini mg	24 (150)	20,8 (130)	20 (125)	10 (63)	10 (63)
Pantoteenihappo mg	9 (150)	9 (150)	5 (83)	3 (50)	3 (50)
Biotiini µg	75 (150)	75 (150)	30 (60)	20 (40)	20 (40)
Foolihappo µg	300 (150)	300 (150)	400 (200)	130 (65)	130 (65)
C-vitamiini mg	96 (120)	80 (100)	120 (150)	50 (63)	50 (63)
Kalsium mg	120 (15)	120 (15)	–	–	–
Magnesium mg	56,25 (15)	56,25 (15)	180 (48)	–	–
Rauta mg		7 (50)	20 (143)	–	–
Sinkki mg	12 (120)	10 (100)	15 (150)	5 (50)	5 (50)
Jodi µg	150 (100)	150 (100)	200 (133)	70 (47)	70 (47)
Ubikinoni mg		–	–	–	–
Mustikka mg		–	–	–	–
Mangaani mg	2 (100)	2 (100)	–	1,5 (75)	1,5 (75)
Seleeni µg	66 (120)	55 (100)	60 (109)	30 (55)	30 (55)
Kromi µg	40 (100)	40 (100)	–	–	–
Molybdeeni µg	50 (100)	50 (100)	–	–	–
Kupari mg	0,5 (50)	0,5 (50)	1 (100)	–	–
Koliini mg	50	50	–	–	–
Karpalouute mg	–	40	–	–	–
Arginiini mg	20	–	–	–	–
Sitrusbioflavonoidit mg	10	10	–	–	–
Annostus- ja käyttöohje	1 tabletti päivässä	1 tabletti päivässä	1 tabletti päivässä	1 tabletti päivässä	1 tabletti päivässä
Pakkauskoot	60 tabl.	60 tabl.	120 tabl.	100 ja 200 tabl.	200 tabl.
Soveltuvuus lapsille	Tuote on tarkoitettu aikuisille	Tuote on tarkoitettu aikuisille	Tuote on tarkoitettu aikuisille	Suositellaan yli 3-vuotiaille	Suositellaan yli 3-vuotiaille
Soveltuvuus raskauden ja imetyksen aikana	–	–	Suunniteltu vastaamaan raskaana olevien ja imettävien suosituksia	Tuote soveltuu raskaana oleville ja imettäville	Tuote soveltuu raskaana oleville ja imettäville
Gluteeniton	X	X	X	X	X
Maidoton	X	X	X	X	X
Laktoositon	X	X	X	X	X
Soijaton	X	X	X	X	X
Hiivaton	X	X	X	X	X
Liivatteeton	X	X	X	X	X
Muut allergeenit ja erityisruokavaliot			Saattaa sisältää pieniä määriä maissia	Saattaa sisältää pieniä määriä maissia. Sisältää luontaista aromiainetta, joka sisältää vadelmamehua.	Saattaa sisältää pieniä määriä maissia.
Makeutusaineet	–	–	–	Sorbitoli, ksylitoli ja sukraloosi	Sorbitoli, ksylitoli ja sukraloosi
Aromit	–	–	–	Luontainen marja-aromi	Toffeearomi
Eläinperäiset ainesosat	D_3-vitamiini	D_3-vitamiini	D_3-vitamiini	D_3-vitamiini	D_3-vitamiini

(Suluissa oleva luku % päivittäisen saannin vertailuarvosta)

AIKUISTEN JA LASTEN MONIVITAMIINIT

(Suluissa oleva luku % päivittäisen saannin vertailuarvosta)

Tuotteen nimi	MINISUN MONIVITAMIINI PEHMONALLE	MINISUN MONIVITAMIINI PEHMOPINGU
Tuotemuoto	Pureskeltava nallenmuotoinen, metsämarjan makuinen monivitamiini- ja hivenainevalmiste	Pureskeltava pingviininmuotoinen, metsämansikan ja appelsiini-vadelman makuinen monivitamiini- ja hivenainevalmiste
Koostumus määrä (% vertailuarvosta)		
A-vitamiini µg	–	–
D_3-vitamiini µg	5 (100)	5 (100)
E-vitamiini mg	6 (50)	6 (50)
B1-vitamiini mg	0,55 (50)	-
B2-vitamiini mg	0,7 (50)	0,21 (15)
B6-vitamiini mg	0,7 (50)	0,7 (50)
B12-vitamiini µg	1,25 (50)	1,25 (50)
Niasiini mg	8 (50)	8 (50)
Pantoteenihappo mg	3 (50)	1,5 (50)
Biotiini µg	25 (50)	25 (50)
Foolihappo µg	100 (50)	100 (50)
C-vitamiini mg	40 (50)	40 (50)
Kalsium mg	–	–
Magnesium mg	–	–
Rauta mg	–	–
Sinkki mg	2,5 (25)	1,5 (15)
Jodi µg	37,5 (25)	37,5 (25)
Ubikinoni mg	–	–
Mustikka mg	–	–
Mangaani mg	–	–
Seleeni µg	–	–
Kromi	–	–
Kupari mg	–	–
Annostus- ja käyttöohje	1-2 kpl päivässä. 3-10 -vuotiaille 1 päivässä. Yli 10 vuotiaille 2 kpl päivässä.	1-2 kpl päivässä. 3-10 -vuotiaille 1 päivässä. Yli 10 vuotiaille 2 kpl päivässä.
Pakkauskoot	120 kpl	60 ja 120 kpl
Soveltuvuus lapsille	Suositellaan yli 3-vuotiaille	Suositellaan yli 3-vuotiaille
Soveltuvuus raskauden ja imetyksen aikana	Tuote soveltuu raskaana oleville ja imettäville	Tuote soveltuu raskaana oleville ja imettäville
Gluteeniton	Ei sisällä gluteenipitoisen viljan ainesosia	Ei sisällä gluteenipitoisen viljan ainesosia
Maidoton	X	X
Laktoositon	X	X
Soijaton	X	X
Hiivaton	X	X
Liivatteeton	–	–
Muut allergeenit ja erityisruokavaliot	Saattaa sisältää pieniä määriä maissia	Saattaa sisältää pieniä määriä maissia
Makeutusaineet	Maltitoli	Maltitoli ja steviasta saatavat stevioliglykosidit
Aromit	Luontaiset marja-aromit	Luontaiset marja- ja hedelmäaromit
Eläinperäiset ainesosat	D_3-vitamiini ja liivate (nauta)	D_3-vitamiini ja liivate (nauta)

Tietoa vitamiineista

Alla olevassa taulukossa on esitetty vitamiinien tehtävät ja ravitsemussuositukset (suositeltava päivittäinen saanti)

VITAMIINI	KESKEISET TEHTÄVÄT ELIMISTÖSSÄ AIKUISILLA	SUOSITELTAVA SAANTI TAI RIITTÄVÄ SAANTI[1]
RASVALIUKOISET		
A-vitamiini	Osallistuu näköaistimuksen syntyyn hämärässä. Tarvitaan solujen kasvuun ja erilaistumiseen. Pitää yllä epiteelikudoksen aineenvaihduntaa.	7 - 11 kk: 250 µg2 1 - 3 v: 300 µg 4 - 6 v: 350 µg 7 – 10 v: 450 µg 11 – 14 v: 650N/700M µg 15 – 17 v: 650N/750M µg 18 – 70 v: 700N/800M µg >70 v: 650N/750M µg Raskaana olevat: 750 µg Imettävät: 1400 µg
D-vitamiini	Tarvitaan mm. luuston normaaliin mineralisaatioon.	6 kk – 74 v: 10 µg 75 v - : 20 µg Raskaana olevat ja imettävät: 10 µg D-vitamiinilisän ympärivuotinen käyttö 2 viikon ikäisestä 2 v asti 10 µg/vrk ja 2–18 v 7,5 µg /vrk. Yli 60 v suositellaan 20 µg /vrk D-vitamiinilisää ympäri vuoden. Raskaana oleville ja imettäville suositellaan 10 µg /vrk D-vitamiinilisää ympäri vuoden.
E-vitamiini	Ehkäisee tyydyttymättömien rasvahappojen sekä A-vitamiinin ja karotenoidien hapettumista ruoassa ja elimistössä.	7 - 11 kk: 5 mg3 1 - 3 v: 7 mg 4 - 6 v: 8 mg 7 – 10 v: 9 mg 11 – 14 v: 10N/11M mg 15 – 17 v: 11N/12M mg 18 – 50 v: 10N/11M mg 51 – 70 v: 9N/11M mg >70 v: 9N/11M mg Raskaana olevat: 11 mg Imettävät: 12 mg
K-vitamiini	Vaikuttaa veren hyytymiseen ja tehostaa kalsiumin sitoutumista luustossa. Rajoittaa kalsiumin kertymistä verisuonen seinämiin.	7 - 11 kk: 10 µg 1 - 3 v: 15 µg 4 - 6 v: 20 µg 7 – 10 v: 30 µg 11 – 14 v: 45N/50M µg 15 – 17 v: 60N/65M µg 18 – 50 v: 65N/75M µg >51 v: 60N/70M µg Raskaana olevat: 80 µg Imettävät: 65 µg
Tiamiini (B_1)	Vaikuttaa hermojen ja lihasten toimintaan. Välttämätön hiilihydraattien aineenvaihdunnassa.	0,1 mg/MJ

[P] Pojat/miehet [T] Tytöt/naiset

[1] Kansalliset ravitsemussuositukset. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2024

VITAMIINI	KESKEISET TEHTÄVÄT ELIMISTÖSSÄ AIKUISILLA	SUOSITELTAVA SAANTI TAI RIITTÄVÄ SAANTI[1]
VESILIUKOISET		
Riboflaviini (B_2)	Osallistuu entsyymijärjestelmien osana elektrolyyttien kuljetukseen ja antioksidanttipuolustukseen. Vaikuttaa suun ja silmien limakalvojen toimintaan.	7 - 11 kk: 0,4 mg 1 - 3 v: 0,6 mg 4 - 6 v: 0,7 mg 7 – 10 v: 1,0 mg 11 – 14 v: 1,4N/1,3M mg >15 v: 1,6 mg Raskaana olevat: 1,9 mg Imettävät: 2,0 mg
Niasiini (B_3)	Mukana glukoosin, aminohappojen ja rasvan aineenvaihduntaan osallistuvien entsyymien toiminnassa. Vaikuttaa ihon ja limakalvojen toimintaan.	1,6 NE/MJ
Pantoteeni-happo (B_5)	Keskeinen energia-aineenvaihdunnan kannalta. Toimii osana energia-aineenvaihdunnassa tärkeässä yhdisteessä eli koentsyymi A:ssa.	7 - 11 kk: 3 mg 1 - 3 v: 4 mg 4 - 6 v: 4 mg 7 – 10 v: 4 mg >11 v: 5 mg Raskaana olevat: 5 mg Imettävät: 7 mg
Pyridoksiini (B_6)	Vaikuttaa mm. useiden aminohappojen aineenvaihduntaan osallistuvien entsyymien toimintaan.	7 - 11 kk: 0,4 mg 1 - 3 v: 0,6 mg 4 - 6 v: 0,7 mg 7 – 10 v: 1,0 mg 11 – 14 v: 1,3N/1,5M mg 15 – 17 v: 1,5N/1,8M mg 18 – 70 v: 1,6N/1,8M mg >70 v: 1,6N/1,7M mg Raskaana olevat: 1,9 Imettävät: 1,7
Biotiini (B_7)	Osallistuu energia-aineenvaihduntaan ja geenien ilmentymisen säätelyyn.	7 - 11 kk: 5 µg 1 - 3 v: 20 µg 4 - 6 v: 25 µg 7 – 10 v: 25 µg 11 – 17 v: 35 µg 18 V <: 40 µg Raskaana olevat: 40 µg Imettävät: 45 µg
Folaatti	Aminohappojen aiheenvaihdunnassa mm. muuttaa homokysteiiniä metioniiniksi yhdessä kobalamiinin ja pyridoksiinin kanssa.	7 - 11 kk: 90 µg 1 - 3 v: 120 µg 4 - 6 v: 140 µg 7 – 10 v: 200 µg 11 – 14 v: 280/260 µg 15 – 17 v: 310/320 µg >18 v: 330/330 µg Raskaana olevat: 600 µg Imettävät: 490 µg

VITAMIINI	KESKEISET TEHTÄVÄT ELIMISTÖSSÄ AIKUISILLA	SUOSITELTAVA SAANTI TAI RIITTÄVÄ SAANTI[1]
VESILIUKOISET		
Kobalamiini (B_{12})	Toimii entsyymijärjestelmän osana mm. nukleiinihappojen synteesissä ja aminohappoaineenvaihdunnassa.	7 - 11 kk: 1,5 µg 1 - 3 v: 1,5 µg 4 - 6 v: 1,7 µg 7 – 10 v: 2,5 µg 11 – 14 v: 3,5N/3M µg >15 v: 4 µg Raskaana olevat: 4,5 µg Imettävät: 5,5 µg
C-vitamiini	Vaikuttaa solujen hapetus-pelkistysasteeseen ja monien entsyymien muodostumiseen sekä parantaa raudan imeytymistä. Osallistuu stressihormonien muodostukseen ja vaikuttaa siten elimistön stressipuolustukseen.	7–11 kk: 30 mg 1–3 v: 25 mg 4–6 v: 35 mg 7–10 v: 55 mg 11–14 v: 75N/80M mg 15–17 v: 90N/105M mg >18 v: 95N/110M mg Raskaana olevat: 105 mg Imettävät: 155 mg
Koliini	Vitamiinin kaltainen yhdiste, joka toimii hermosolujen välittäjäaineen asetyylikoliinin rakennusaineena. Osallistuu rasva-aineenvaihduntaan ja edistää maksan normaalia toimintaa.	7–11 kk: 170 mg 1–3 v: 150 mg 4–6 v: 170 mg 7–10 v: 250 mg 11–14 v: 350N/330M mg 15–17 v: 390N/400M mg >18: 400 mg Raskaana olevat: 480 mg Imettävät: 520 mg

[P] Pojat/miehet [T] Tytöt/naiset

[1.] Kansalliset ravitsemussuositukset. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2024

[2.] 1 mg = 1 µg retinolia = RE Retinoliekvivalentti. 1 RE = 2 µg β-karoteenia, 6 µg ruoasta saatavaa β-karoteenia tai 12 µg muita ruoasta saatavia provitamiini-A-karotenoideja, kuten α-karotenoideja ja β-kryptoksantiinia.

[3.] 1 mg = α-TE = α-tokoferoliekvivalentti = 1 mg RRR α-tokoferolia.

Tietoa kivennäis- ja hivenaineista

Alla olevassa taulukossa on esitetty kivennäisaineiden tehtävät ja ravitsemussuositukset (suositeltava päivittäinen saanti)

KIVENNÄIS- TAI HIVENAINE	KESKEISET TEHTÄVÄT ELIMISTÖSSÄ AIKUISILLA	SUOSITELTAVA SAANTI TAI RIITTÄVÄ SAANTI[1]
Fosfori (F)	Tärkeä luustolle ja hampaille. Osallistuu energia-aineenvaihduntaan ja happo-emästasapainon säätelyyn.	7 - 11 kk: 170 mg 1 - 3 v: 250 mg 4 - 10 v: 440 mg 11 – 17 v: 640 mg 18 – 24 v: 550 mg >25 v: 520 mg Raskaana olevat: 530 mg Imettävät: 530 mg
Jodi (J)	Välttämätöntä kilpirauhasen toiminnalle. Kilpirauhashormonit tyroksiini ja trijodityroniini sisältävät jodia.	7 - 11 kk: 80-902 µg 1 - 10 v: 100 µg 11 – 14 v: 120N/130M µg 15 – 17 v: 120N/140M µg >18 v – 24 v: 150 µg Raskaana olevat: 200 µg Imettävät: 200 µg
Kalium (K)	Säätelee happo-emästasapainoa ja lihasten ja hermojen ärtyvyyttä.	7 - 11 kk: 700 mg 1 - 3 v: 850 mg 4 - 6 v: 1150 mg 7 – 10 v: 1800 mg 11 – 14 v: 2400N/2550M mg 15 – 17 v: 2850N/3400M mg >18 v: 3500 mg Raskaana olevat: 3500 mg Imettävät: 3500 mg
Kalsium (Ca)	Pitää luuston ja hampaat lujina edellyttäen, että myös D-vitamiinin saanti on riittävää. Aktivoi monia entsyymejä ja osallistuu solujensisäiseen ja -väliseen viestintään. Vaikuttaa mm. lihasten supistuvuuteen, veren hyytymiseen ja verenpaineen säätelyyn.	7 - 11 kk: 310 mg 1 - 3 v: 450 mg 4 - 10 v: 800 mg 11 – 17 v: 1150 mg 18 – 24 v: 1000 mg >25 v: 950 mg Raskaana olevat: 950 mg Imettävät: 950 mg
Kupari (Cu)	Osallistuu entsyymeihin ja muihin proteiineihin sitoutuneena mm. energia-aineenvaihduntaan, raudan aineenvaihduntaan, antioksidanttipuolustukseen ja keskushermoston toimintaan.	7 - 11 kk: 220 µg 1 - 3 v: 340 µg 4 - 6 v: 400 µg 7 – 10 v: 570 µg 11 – 14 v: 780N/740M µg 15 – 17 v: 880N/900M µg >18 v: 900 µg Raskaana olevat: 1000 µg Imettävät: 1300 µg
Magnesium (Mg)	Merkityksellinen luustolle ja hampaille. Aktivoi entsyymejä. Tärkeä mm. lihasten ja hermojen ärtyvyydelle.	7 - 11 kk: 80 mg 1 - 3 v: 170 mg 4 - 10 v: 230 mg 11 – 14 v: 250N/300M mg 15 – 17 v: 250N/300M mg >18 v: 300N/350M mg Raskaana olevat: 300 mg Imettävät: 300 mg
Rauta (Fe)	Huolehtii hemoglobiinin osana hapen kuljetuksesta elimistön kaikkiin kudoksiin.	7 - 11 kk: 10 mg 1 - 6 v: 7 mg 7 – 10 v: 9 mg 11 – 14 v3: 13N/11M mg 15 – 17 v: 15N/11M mg 18 – 50 v: 15N/9M mg 51 – 703 v: 8N/9M mg >70 v: 7N/9M mg Raskaana olevat: 26 mg Imettävät: 15 mg
Seleeni (Se)	Glutationiperoksidaasi-entsyymin osana ehkäisee soluja hapettumisvaurioilta (osallistuu antioksidanttipuolustukseen).	7 - 11 kk: 20 µg 1 - 3 v: 20 µg 4 - 6 v: 25 µg 7 – 10 v: 40 µg 11 – 14 v: 60N/65M µg 15 – 17 v: 70N/85M µg 18 – 24 v: 75N/90M µg 25 – 50 v: 75N/90M µg 51 – 70 v: 75N/90M µg >70 v: 75N/85M µg Raskaana olevat: 90 µg Imettävät: 85 µg
Sinkki (Zn)	Entsyymien tärkeänä osana proteiinien, hiilihydraattien, rasvojen ja nukleiinihappojen aineenvaihdunnassa. Tumassa säätelee geneettisen koodin lukemista.	7 - 11 kk: 3 mg 1 - 3 v: 4,5 mg 4 - 6 v: 5,8 mg 7 – 10 v: 7,7 mg 11 – 14 v: 10,8N/11,1M mg 15 – 17 v: 12,2N/14M mg 18 – 24 v: 9,7N/12,7M mg 25 – 50 v: 9,7N/12,7M mg 51 – 70 v: 9,5N/12,4M mg >70 v: 9,3N/12,1M mg Raskaana olevat: 11,3 mg Imettävät: 12,6 mg
Mangaani (Mn)	Tarvitaan aminohappo- ja hiilihydraattiaineenvaihdunnassa sekä antioksidanttipuolustuksessa	7 - 11 kk: 0,02-0,5 µg 1 - 3 v: 0,5 µg 4 - 6 v: 1,0 µg 7 – 10 v: 1,5 µg 11 – 14 v: 2 µg 15 – 17 v: 3N/2,5M µg >18 v: 3 µg Raskaana olevat: 3 µg Imettävät: 3 µg
Molybdeeni	Toimii entsyymien tärkeinä osina ja osallistuu rikkiaminohappoaineenvaihduntaan.	7 - 11 kk: 10 µg 1 - 3 v: 15 µg 4 - 6 v: 20 µg 7 – 10 v: 30 µg 11 – 14 v: 50N/45M µg 15 – 17 v: 60 µg >18 – 24 v: 65 µg Raskaana olevat: 70 µg Imettävät: 65 µg
Kromi (Cr)	Tarvitaan hiilihydraatti- ja rasvaaineenvaihdunnassa	Ei kansallisia ravitsemussuosituksia.

[1] Kansalliset ravitsemussuositukset. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2024. [2] Jodin riittävä saanti < 1-vuotiailla lapsilla esitetään vaihteluvälillä, 80 µg/vrk tarpeeksi jodia saavilla väestöillä ja 90 µg/vrk väestöillä, joilla on lievä – keskinkertainen jodinpuute. [3] Jos kuukautiset, saantisuositus on 15 mg/pvä.



Suomen aurinkoisin vitamiiniperhe

Minisun-vitamiineja markkinoi vuonna 1987 perustettu suomalainen perheyritys Verman. Tarjoamme korkealaatuisia tuotteita terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen.

VERMAN
SUOMALAINEN PERHEYRITYS

minisun.fi