

# Cek Aturan Sebelum Konsumsi Suplemen Kesehatan

Salah satu cara mencegah COVID-19 adalah menjaga kesehatan tubuh dengan makanan bergizi maupun tambahan suplemen. Namun, penggunaan suplemen perlu diperhatikan apakah sudah sesuai aturan atau tidak



## Panduan dalam Konsumsi Suplemen



### Kandungan Suplemen Kadar yang direkomendasikan per hari

#### Vitamin A

Pria: **3.000 IU**  
Wanita: **2.310 IU**  
Anak-anak :

- 1-3 tahun : **1.000 IU**
- 4-8 tahun : **1.300 IU**
- 9-13 tahun : **2.000 IU**

#### Vitamin B1

Pria usia 19 tahun ke atas: **1,2 mg**  
Wanita usia 19 tahun ke atas: **1,1 mg**

#### Vitamin B3

Pria: **16 mg**  
Wanita: **14 mg**



### Vitamin B6



Pria usia 19-50: **1,3 mg**  
Pria usia 51 ke atas: **1,7 mg**  
Wanita usia 19-50: **1,3 mg**  
Wanita usia 51 ke atas: **1,5 mg**

### Vitamin B12



Pria dan wanita usia  
14 tahun ke atas: **2,4 mcg**

### Vitamin E



Semua usia dan  
jenis kelamin: **22 IU**

### Vitamin K



Pria dan wanita berusia  
14-18 tahun: **75 mcg**  
Pria dan wanita usia  
19 tahun ke atas: **90 mcg**

### Vitamin D



Usia 1-70: **600 IU**  
Usia 70 ke atas: **800 IU**

### Vitamin C



Pria: **90 mg**  
Wanita: **75 mg**



## Tips Aman Konsumsi Suplemen

- 1 Sesuai aturan dosis
- 2 Dianjurkan untuk meminumnya **60 – 90 menit** setelah mengonsumsi obat
- 3 Suplemen kesehatan **tidak dapat menggantikan** makanan secara utuh
- 4 Suplemen kesehatan **tidak memiliki khasiat untuk mengobati** penyakit
- 5 Konsultasikan dengan dokter atau apoteker jika suplemen digunakan pada situasi tertentu, seperti:

- Pemakaian pada anak
- Penggunaan bersama dengan resep dokter
- Ibu hamil
- Sebelum atau sesudah menjalani operasi
- Mengalami efek samping

Konsumsi sesuai aturan  
dan konsultasikan ke dokter



28-05-2020

BPOM, sumber lainnya