

# Vitamine und Mineralstoffe auf einen Blick: Empfohlene Zufuhr pro Tag plus besondere Empfehlungen für einzelne Altersgruppen oder besondere Lebenssituationen (RDA, DGE)

## Vitamine

	Männer	Frauen	Schwangere/ Stillende	Säuglinge		Kinder							Jugendliche	
				0-3 Monate	4 -11 Monate	1-3 Jahre	4-6 Jahre	7-9 Jahre	10-12 Jahre männlich	10-12 Jahre weiblich	13-14 Jahre männlich	13-14 Jahre weiblich	15-18 Jahre männlich	15-18 Jahre weiblich
Vitamin A (mg)	1,0	0,8	1,1 <sup>1</sup> /1,8	0,5	0,6	0,6	0,7	0,8	0,9		1,1	1,0	1,1	0,9
Vitamin D (µg; IE)	5/200	5/200	10 <sup>1</sup> /400	20/800	20/800	5/200	5/200	5/200	5/200		5/200		5/200	
Vitamin E (mg)	10	8	14 <sup>1</sup>	3	4	6	8	9	10		12		12	
Vitamin K (µg)	70-80	60-65	65 <sup>1</sup>	5	10	15	20	30	40		50		70	60
Vitamin B <sub>1</sub> (mg)	1,3-1,4	1,1-1,2	1,5 <sup>1</sup> /1,7	0,3	0,4	0,7	1,0	1,1	1,2	1,2	1,4	1,2	1,6	1,3
Vitamin B <sub>2</sub> (mg)	1,7	1,5	1,8 <sup>1</sup> /2,3	0,3	0,5	0,8	1,1	1,2	1,4	1,3	1,5	1,4	1,8	1,7
Vitamin B <sub>6</sub> (mg)	1,8	1,6	2,6 <sup>1</sup> /2,2	0,3	0,6	0,9	1,2	1,4	1,6	1,5	1,8	1,6	2,1	1,8
Vitamin B <sub>12</sub> (µg)	3	3	3,5/4,0	0,5	0,8	1,0	1,5	1,8	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0
Vitamin C (mg)	75	75	100 <sup>1</sup> /125	40	50	55	60	65	70	70	75	75	75	75
Niacin (mg)	18	15	17 <sup>1</sup> /20	5	6	9	12	13	15	14	17	15	20	16
Folsäure (µg) gesamt	300	300	600/450		80	120	160	200	240		300		300	
Pantothensäure (mg)	6	6		2	3	4	4	5	5		6		6	
Biotin (µg)	0,03-0,1 (mg)	0,03-0,1 (mg)		10	15	20	25	30	30-100		30-100		30-100	

## Mineralstoffe

Calcium (mg)	800-1000		1200/1300 <sup>2</sup>	500	500	600	700	800	900		1000		1200	
Phosphor (mg)	1200-1500		1600	250	500	800	1000	1200	1400		1500		1600	
Natrium (mg)	550		400	130	180	300	410	460	510		550		550	
Kalium (mg)	2000			450	650	1000	1400	1600	1700		1900		2000	
Magnesium (mg)	300-350		300/375	40	60	80	120	170	230	250	310		400	350
Eisen (mg)	10-15		30/20 <sup>2</sup>	6	8	100	120	140	180		200		200	
Jod (µg)	0,18-0,2 mg		0,23/0,26 (mg)	50	80	8	8	10	12	15	12	15	12	15
Fluorid (mg)	1,5-4,0			0,1-0,5	0,2-1,0	0,5-1,5	1,0-2,5	1,5-2,5	1,5-2,5		1,5-2,5		1,5-4,0	
Zink (mg)	12-15		15 <sup>1</sup> /22	5	5	7	10	11	12		15	12	15	12
Kupfer (mg)	1,5-3,0			0,4-0,6	0,6-0,7	0,7-1,0	1,0-1,5	1,0-2,0	1,5-2,5		1,5-2,5		1,5-3,0	
Mangan (mg)	2,0-5,0			0,3-0,6	0,6-1,0	1,0-1,5	1,5-2,0	2,0-3,0	2,0-5,0		2,0-5,0		2,0-5,0	
Selen (µg)	20-100			5-15	5-30	10-50	15-70	15-80	20-100		20-100		20-100	
Molybdän (µg)	70-100			15-30	20-40	25-50	30-75	50-150	75-250		75-250		75-250	
Chrom (µg)	50			10-40	20-60	20-80	30-120	50-200	50-200		50-200		50-200	

### Abkürzungen:

1 mg = 1 Milligramm = 1 Tausendstel Gramm

1 µg = 1 Mikrogramm = 1 Millionstel Gramm

I.E. = Internationale Einheit

RDA: Recommended Dietary Allowance; Tagesbedarf, wie er von der National Academy of Sciences, USA, publiziert wird

DGE: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 1991

<sup>1</sup>ab dem 4. Schwangerschaftsmonat

<sup>2</sup>Ausgleich der Verluste in der Schwangerschaft

### Referenzen:

\* Elmadfa, I. Fritzsche, D.: Die grosse GU Vitamin und Mineralstoff Tabelle, 1998, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

\* Biesalski, H.-K.: Ernährungsmedizin, Thieme Verlag, Stuttgart, 1999

\* <http://www.fda.gov/health>

\* <http://dietary-supplements.info.nih.gov>

\* Brody, T.M.: Human pharmacology: molecular to clinical; Mosby-Year-Book, St. Louis; 1998