

Höchstmengen-Empfehlungen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln (NEM)¹:

Vitamine	Einheit	Max.Tagesdosis aus NEM
A	µg	400
Betacarotin	mg	2
D	µg	5
E Tocopherol	mg	15
K	µg	80
B1 Thiamin	mg	4
B2 Riboflavin	mg	4,5
Niacin	mg	17
B6 Pyridoxin	mg	5,4
Folsäure	µg	400
Pantothensäure	mg	18
Biotin	µg	180
B12 Cobalamin	µg	3 – 9
C	mg	225

Mineralstoffe	Einheit	Max.Tagesdosis aus NEM
Calcium	mg	500
Chlorid	mg	0
Chrom	µg	60
Eisen	mg	0
Fluorid	mg	0
Jod	µg	100
Kalium	mg	500
Kupfer	µg	0
Magnesium	mg	250
Mangan	mg	0
Molybdän	µg	80
Natrium	mg	0
Phosphat	mg	250
Selen	µg	25 – 30
Zink	mg	2,25

¹ Empfehlungen des Bundesinstituts für Risikobewertung (rechtlich nicht verbindlich), berücksichtigen neben der Versorgungslage in Deutschland vor allem auch das Risiko, das von einzelnen Stoffen bei einer zu hohen Zufuhr ausgeht