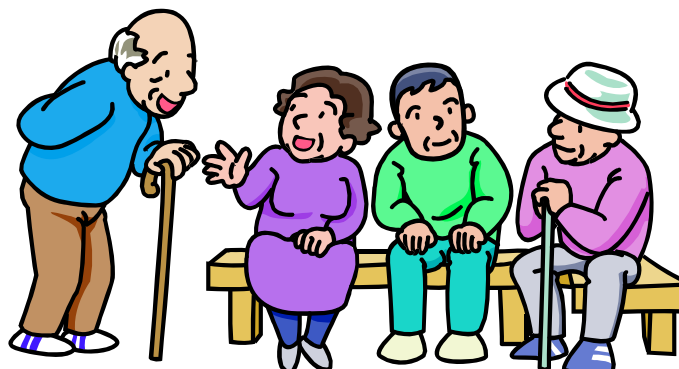


D-A-CH – Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Referenzwerte für Senioren

DACH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr für die Altersgruppe der 51- bis unter 65-Jährigen und der über 65-Jährigen im Vergleich. Nährstoffe, auf die im Seniorenalter besonders geachtet werden sollte, sind grau hinterlegt.

Nährstoffe	Referenzwerte für die tägliche Zufuhr			
	51 bis unter 65 Jahre		65 Jahre und älter	
	Männer	Frauen	Männer	Frauen
Energiezufuhr bei einem BMI im Normbereich und mit entsprechender körperlicher Aktivität (kcal/Tag) ^A	2.500	2.000	2.300	1.800
Eiweiß (g/Tag)	58	46	54	44
Fett (% der täglichen Energie)	30	30	30	30
Essentielle Fettsäuren – n-6 (% der täglichen Energie)	2,5	2,5	2,5	2,5
Essentielle Fettsäuren – n-3 ¹	0,5	0,5	0,5	0,5
Kohlenhydrate (% der täglichen Energie)	>50	>50	>50	>50
Ballaststoffe (g/Tag)	mind. 30	mind. 30	mind. 30	mind. 30
Vitamin A (Retinol) (mg-Äquivalent ² /Tag)	1,0	0,8	1,0	0,8
Vitamin D (Calciferole) (µg/Tag)	5	5	10	10
Vitamin E (Tocopherole) (mg-Äquivalent ^{3,4} /Tag)	13	12	12	11
Vitamin K (µg/Tag)	80	65	80	65
Vitamin B ₁ (Thiamin) (mg/Tag)	1,1	1,0	1,0	1,0
Vitamin B ₂ (Riboflavin) (mg/Tag)	1,3	1,2	1,2	1,2
Niacin (mg-Äquivalent ⁵ /Tag)	15	13	13	13
Vitamin B ₆ (Pyridoxin) (mg/Tag)	1,5	1,2	1,4	1,2
Folsäure (Folat) (µg-Äquivalent ⁶ /Tag)	400	400	400	400
Pantothensäure (mg/Tag)	6	6	6	6
Biotin (µg/Tag)	30-60	30-60	30-60	30-60
Vitamin B ₁₂ (Cobalamine) (µg/Tag)	3,0	3,0	3,0	3,0
Vitamin C (mg/Tag)	100	100	100	100
Wasserzufuhr durch Getränke ⁷ (ml/Tag)	1230	1230	1310	1310
Wasserzufuhr durch feste Nahrung ⁸ (ml/Tag)	740	740	680	680



D-A-CH – Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Natrium ⁹ (mg/Tag)	550	550	550	550
Chlorid ⁹ (mg/Tag)	830	830	830	830
Kalium ⁹ (mg/Tag)	2000	2000	2000	2000
Calcium (mg/Tag)	1000	1000	1000	1000
Phosphor (mg/Tag)	700	700	700	700
Magnesium (mg/Tag)	350	300	350	300
Eisen (mg/Tag)	10	10	10	10
Jod (µg/Tag)	180	180	180	180
Fluorid (mg/Tag)	3,8	3,1	3,8	3,1
Zink (mg/Tag)	10,0	7,0	10,0	7,0
Selen (µg/Tag)	30-70	30-70	30-70	30-70
Kupfer (mg/Tag)	1,0-1,5	1,0-1,5	1,0-1,5	1,0-1,5
Mangan (mg/Tag)	2,0-5,0	2,0-5,0	2,0-5,0	2,0-5,0
Chrom (µg/Tag)	30-100	30-100	30-100	30-100
Molybdän (µg/Tag)	50-100	50-100	50-100	50-100

¹ Hierbei handelt es sich um Schätzwerte

² 1 mg Retinoal-Äquivalent = 1 mg Retinol = 6 mg all-trans-β-Carotin = 12 mg andere Provitamin A-Carotinoide = 1,15 mg all-trans-Retinylnacetat = 1,83 mg all-trans-Retinylpalmitat; 1 IE = 0,3 µg Retinol

³ 1 mg RRR-α-Tocopherol-Äquivalent = 1 mg RRR-α-Tocopherol = 1,49 IE; 1 IE = 0,67 mg RRR-α-Tocopherol = 1 mg all-rac-α-Tocopherylnacetat

⁴ 1 mg RRR-α-Tocopherol (D-α-Tocopherol) – Äquivalent = 1,1 mg RRR-α-Tocopherylnacetat (D-α-Tocopherylnacetat) = 2 mg RRR-β-Tocopherol (D-β-Tocopherol) = 4 mg RRR-γ-Tocopherol (D-γ-Tocopherol) = 100 mg RRR-δ-Tocopherol (D-δ-Tocopherol) = 3,3 mg RRR-α-Tocotrienol (D-α-Tocotrienol) = 1,49 all-rac-α-Tocopherylnacetat (D, L-α-Tocopherylnacetat)

⁵ 1 mg Niacin-Äquivalent = 60 mg Tryptophan

⁶ Berechnet nach der Summe folatwirksamer Verbindungen in der üblichen Nahrung = Folat-Äquivalente (gemäß neuer Definition)

⁷ Wasserzufuhr durch Getränke = Gesamtwasseraufnahme – Oxidationswasser – Wasserzufuhr durch feste Nahrung

⁸ Wasser in fester Nahrung etwa 78,9 ml/MJ (~ 0,33 ml/kcal)

⁹ 1 mmol Natrium entspricht 23,0 mg; 1 mmol Chlorid entspricht 35,5 mg; 1 mmol Kalium entspricht 39,1 mg; 1 g Speisesalz (NaCl) besteht aus je 17 mmol Natrium und Chlorid; NaCl (g) – Na (g) x 2,54; 1 g NaCl = 0,4 g Na

g = Gramm; mg = Milligramm; µg = Mikrogramm, kcal = Kilokalorien, ml = Milliliter

^A Ergänzung zur Tabelle:

	51 bis unter 65 Jahre		über 65 Jahre	
	Männer	Frauen	Männer	Frauen
Werte für geringe körperliche Aktivität kcal/kg	32	32	30	30
Werte für mittlere körperliche Aktivität kcal/kg	35	35	34	33
Werte für starke körperliche Aktivität kcal/kg	48	48	46	46

Quelle: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 1. Auflage, 2. korrigierte Nachdruck 2001