

Anhang

D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr von Vitaminen (D-A-CH-Referenzwerte der DGE, ÖGE und SGE/SVE).

Altersgruppe	Empfohlene tägliche Zufuhr										Schätzwerte für eine angemessene tägliche Zufuhr			
	Vit. A mg RA ¹	Vit. D µg	Vit. B ₁ mg	Vit. B ₂ mg	Niacin mg NÄ ²	Vit. B ₆ mg	Folsäure µg FÄ ³	Vit. B ₁₂ µg	Vit. C mg ⁴	Vit. E mg TA ⁵	Vit. K µg	Biotin µg	Pantothensäure mg	
Säuglinge														
0 bis unter 4 Monate	0,5	10	0,2	0,3	2	0,1	60	0,4	50	3	4	5	2	
4 bis unter 12 Monate	0,6	10	0,4	0,4	5	0,3	80	0,8	55	4	10	5–10	3	
Kinder														
1 bis unter 4 Jahre														
männlich	0,6	5	0,6	0,7	7	0,4	200	1,0	60	6	15	10–15	4	
weiblich	0,6	5	0,6	0,7	7	0,4	200	1,0	60	5	15	10–15	4	
4 bis unter 7 Jahre														
männlich	0,7	5	0,8	0,9	10	0,5	300	1,5	70	8	20	10–15	4	
weiblich	0,7	5	0,8	0,9	10	0,5	300	1,5	70	8	20	10–15	4	
7 bis unter 10 Jahre														
männlich	0,8	5	1,0	1,1	12	0,7	300	1,8	80	10	30	15–20	5	
weiblich	0,8	5	1,0	1,1	12	0,7	300	1,8	80	9	30	15–20	5	
10 bis unter 13 Jahre														
männlich	0,9	5	1,2	1,4	15	1,0	400	2,0	90	13	40	20–30	5	
weiblich	0,9	5	1,0	1,2	13	1,0	400	2,0	90	11	40	20–30	5	
13 bis unter 15 Jahre														
männlich	1,1	5	1,4	1,6	18	1,4	400	3,0	100	14	50	25–35	6	
weiblich	1,0	5	1,1	1,3	15	1,4	400	3,0	100	12	50	25–35	6	
Jugendliche und Erwachsene														
15 bis unter 19 Jahre														
männlich	1,1	5	1,3	1,5	17	1,6	400	3,0	100	15	70	30–60	6	
weiblich	0,9	5	1,0	1,2	13	1,2	400	3,0	100	12	60	30–60	6	
19 bis unter 25 Jahre														
männlich	1,0	5	1,3	1,5	17	1,5	400	3,0	100	15	70	30–60	6	
weiblich	0,8	5	1,0	1,2	13	1,2	400	3,0	100	12	60	30–60	6	
25 bis unter 51 Jahre														
männlich	1,0	5	1,2	1,4	16	1,5	400	3,0	100	14	70	30–60	6	
weiblich	0,8	5	1,0	1,2	13	1,2	400	3,0	100	12	60	30–60	6	
51 bis unter 65 Jahre														
männlich	1,0	5	1,1	1,3	15	1,5	400	3,0	100	13	80	30–60	6	
weiblich	0,8	5	1,0	1,2	13	1,2	400	3,0	100	12	65	30–60	6	
65 Jahre und älter														
männlich	1,0	10	1,0	1,2	13	1,4	400	3,0	100	12	80	30–60	6	
weiblich	0,8	10	1,0	1,2	13	1,2	400	3,0	100	11	65	30–60	6	
Schwangere														
	1,1 ⁶	5	1,2 ⁶	1,5 ⁶	15 ⁶	1,9 ⁶	600	3,5	110	13	60	30–60	6	
Stillende														
	1,5	5	1,4	1,6	17	1,9	600	4,0	150	17	60	30–60	6	

¹ 1 mg Retinol-Äquivalent (RA) = 3000 IE Vitamin A
= 6 mg all-trans β-Carotin
= 12 mg andere Provitamin-A-Carotinoide
= 1,15 mg all-trans-Retinylnacetat
= 1,83 mg all-trans-Retinylnalmitat
1 IE = 0,3 µg Retinylnalmitat

² 1 mg Niacin-Äquivalent = 60 mg Tryptophan

³ 1 µg Folat-Äquivalent = 1 µg Nahrungsfolat
= 0,5 µg synthetische Folsäure;

berechnet nach der Summe folatwirksamer Verbindungen in der Nahrung. Frauen, die schwanger werden wollen, sollten spätestens 4 Wochen vor Beginn der Schwangerschaft zusätzlich 400 µg synthetische Folsäure (= Pteroylmonoglutaminsäure) in Form von Supplementen aufnehmen, um Neuralrohrdefekten vorzubeugen!

⁴ Raucher 150 mg/Tag

⁵ 1 mg RRR-α-Tocopherol-Äquivalent (TA)
= 1,49 IE Vitamin E
= 1,1 mg RRR-α-Tocopherolacetat
= 2 mg RRR-β-Tocopherol
= 4 mg RRR-γ-Tocopherol
= 100 mg RRR-δ-Tocopherol
= 3,3 mg RRR-α-Tocotrienol
= 1,49 mg all-rac-α-Tocopherylacetat
1 IE = 0,67 mg RRR-α-Tocopherol
⁶ Ab 4. Schwangerschaftsmonat