

# Recommended Daily Allowance

aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie

Die **Recommended Daily Allowance (RDA)**, auch **Recommended Dietary Allowance**, gibt die Menge der Vitamine und Mineralstoffe an, die ein durchschnittlicher Mensch täglich zu sich nehmen sollte, um seinen Bedarf zu decken; es handelte sich ursprünglich um einen US-amerikanischen Wert.

In Deutschland war es üblich, sich nach dem „Empfohlenen Tagesbedarf“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zu richten. Inzwischen sind die in der EU gültigen Richtwerte (*EU-RDA*) 1990 in der Richtlinie *90/496/EWG* vom Ministerrat festgelegt worden.<sup>[1]</sup> Diese lauten wie folgt (siehe auch Vorsätze für Maßeinheiten):

Vitamin	Name	Menge pro Tag	Mineralstoff	Menge pro Tag
Vitamin A	Retinol	800 µg	Calcium	800 mg
Vitamin B <sub>1</sub>	Thiamin	1,4 mg	Eisen	14 mg
Vitamin B <sub>2</sub>	Riboflavin	1,6 mg	Iod	150 µg
Vitamin B <sub>3</sub>	Niacin	18 mg	Magnesium	300 mg
Vitamin B <sub>5</sub>	Pantothensäure	6 mg	Phosphor	800 mg
Vitamin B <sub>6</sub>	Pyridoxin	2 mg	Zink	15 mg
Vitamin B <sub>9</sub>	Folsäure	200 µg		
Vitamin B <sub>12</sub>	Cobalamin	1 µg		
Vitamin C	Ascorbinsäure	60 mg		
Vitamin D	Calciferol	5 µg		
Vitamin E	Tocopherol	10 mg		
Vitamin H	Biotin	0,15 mg		

Dabei ist zu berücksichtigen, dass dies nur *Durchschnittswerte* sind, der individuelle Bedarf jedoch von zahlreichen Faktoren beeinflusst wird, unter anderem durch

- das Alter – Kinder und Jugendliche haben besonders in Wachstumsphasen einen höheren Bedarf an vielen Vitaminen
- das Geschlecht – Frauen benötigen durch den Blutverlust bei der Menstruation mehr Eisen und auch mehr Folsäure als Männer. In der Schwangerschaft ist der Bedarf zahlreicher Vitamine und Mineralstoffe erhöht.
- Einnahme bestimmter Medikamente (z.B. erhöht Cortison den Bedarf an Kalium, Magnesium und Zink, die Anti-Baby-Pille den an Magnesium und den Vitaminen B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub> und C)
- verschiedene Erkrankungen
- erhöhten Stoffwechsel beispielsweise infolge von Leistungssport