

## 4.04 Überschreitung der DGE-Werte um...

Oberer, sicherer Bereich für die tägliche, zusätzliche, dauerhafte Einnahme von Vitamin- und Mineralergänzungen		DGE- unteres sicheres Minimum*	Überschreitung möglich um das x-fache
<b>FETTLÖSLICHE VITAMINE</b>			
<b>A</b> (Retinol)	2.300 µg	1.000 µg	2,3-fache
<b>D</b> (Calciferol)	10 µg	10 µg	--
<b>E</b> (Tocopherol)	800 mg	14 mg	57-fache
<b>C</b> (Ascorbinsäure)	2.000 mg	100 mg	20-fache
<b>K</b> (Phyllochinon)	100-200 µg	60-80 µg	2,5-fache
<b>WASSERLÖSLICHE VITAMINE</b>			
<b>B1</b> (Thiamin)	100 mg	1,3 mg	76-fache
<b>B2</b> (Riboflavin)	200 mg	1,7 mg	117-fache!!
<b>B3</b> (Niacin)	450 mg	18 mg	25-fache
<b>B5</b> (Pantothensäure)	500 mg	6 mg	84-fache
<b>B6</b> (Pyridoxin)	200 mg	1,6 mg	125-fache!!
<b>B8</b> (Biotin)	500 mg	60 mg	8,3-fache
<b>B9</b> (Folat)	600 µg	400 µg	1,5-fache
<b>B12</b> (Cobalamin)	500 µg	3 µg	166-fache!!
<b>MINERALIEN/SPURENELEMENTE</b>			
Calcium	1.500 mg	900 mg	1,6-fache
Magnesium	350 mg	350 mg	--
Eisen	15 mg	10 mg	1,5-fache
Jod	500 µg	200 µg	2,5-fache
Zink	15 mg	15 mg	--
Phosphor	1.500 mg	1.500 mg	--
Kupfer	5 mg	1,5-3,0 mg	1,7-fache
Chrom	200 µg	50-200 µg	--
Mangan	15 mg	2-5 mg	3-fache
Selen	200 µg	20-100 µg	2-fache
Molybdän	200 µg	75-200 µg	--

\* DGE-Empfehlung für Männer zwischen 19 und 65 Jahren