

Vitalstoff-Dosierungen

Clemens Hart · Facharzt / Naturheilverfahren · Homöopathie · Ernährungsmediziner DAEM/DGEM
Hohe Straße 8 · 09112 Chemnitz · Tel.: 0371 / 33 60 400 · www.naturheilkunde-chemnitz.de

	DGE- Empfehlungen	VERA	Sichere Dosierung nach Ohlenschläger	Dosierung nach Pearson Shaw	Therapeutische Dosierungen	Krebs- therapie GfbK	Vorbeugung GfbK	Begleitend bei Chemo- therapie GfbK
A Retinol mg/IE	1/3333	0,83/2766	7,5/25T	3/10T-6/20T	10T-35T	3,75/12T	1,5/5T-3/10T	1,5/5-3/10T
β-Carotin mg	6	2,15		15-100		25-50	12-25	15-50
C Ascorbinsre mg	75	81,2	5.000	3T-10T	50-10.000	2.000	250-1.000	>1.000
D Calcifer. IE	200	179	2.000		400-1000		400	>500
E Tocoph. mg	12 / 14	14,8	800	500-2000	100-1000	200-800	60-100	100-800
B1 Thiamin mg	1,3	1,32	300	250-500	10-200		5-25	
B2 Riboflavin mg	1,7	1,58	1.000	100-200	10-50			
B3 Niacin mg	18	13,7	1.000	3.000			20-50	>50
B5 Pantothen. mg	8	4,942	10.000	1.000-2.000				
B6 Pyridoxin mg	1,8	1,58	200	250-500	20-200		5-25	
B7 (H), Biotin µg	130	36,8	140.000					
B9 Folsre µg	300	195	400.000					
B12 Cobalamin µg	3,0	5,15	1.000	500	10-1000 µg			
Ca mg	850	716						
Mg mg	350	327						
Zn mg	15	10,6		50				
Se µg	20-100			250		50-400	100-150	200-400
Mn mg								
J mg	190	127						

alles Tagesdosen

VERA=Verzehrserhebung und Risikofaktorenanalytik der BRD (durchschnittliche Nährstoffaufnahme des Bundesbürgers)

DGE=Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

GfbK=Empfehlungen der Gesellschaft für biologische Krebsabwehr

T=tausend