

Inhaltsstoffe Green Source und Life Force im Vergleich DGE, BfR ⁽¹⁾, Überschreitung ⁽²⁾,

Burgerstein, Gröber, Grundversorgung nach Henrichs ⁽³⁾ und Ohlenschläger ⁽⁴⁾

| Wert | A | B1 | B2 | B3 | B5 | B6 | B7/B8 | B9 | B12 | C | D | E | K |
|--------------------------|-----------------------------|--------------|-----------------|----------------|--------------------------|----------------|-----------------|------------------------|----------------------------|--------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Name | Retinol Beta- Carotin | Thiamin | Ribo- flavin | Niacin | Panto- then- säure | Pyri- doxin | H Biotin | Fol- säure Folat | (Cyano-) Coba- lamin | Ascorbin- säure | Calci- ferol | Toco- pherol | Chinon |
| Maßeinheit | µg | mg | mg | mg | mg | mg | µg | µg | µg | mg | µg | mg | µg |
| IE-/IU-Umrechnung | 3,333 IE | | | | | | | | | | 40 IE | 1,49 IE | |
| DGE | 1.000 | 1,3 | 1,5 | 18 | 6 | 1,6 | 60 | 400 | 3 | 100 | 20 | 14 | 80 |
| BfR (DGE + NEM) | 1.400 | 5,3 | 6 | 35 | 24 | 7 | 240 | 800 | 12 | 325 | 25 | 29 | 160 |
| Überschreitung | 2.300 | 100 | 200 | 450 | 500 | 200 | 500 | 600 | 500 | 2.000 | 10 | 800 | 200 |
| Burgerstein | 3.000 - 12.000 | 10 - 200 | 10 - 100 | 100 - 6.000 | 50 - 1.000 | 10 - 200 | 100 - 3.000 | 400 - 2.000 | 10 - 1.000 | 50 - 18.000 | 10 - 250 | 100 - 1.000 | 30 - 1.000 |
| Gröber | 1.500 - 30.000 | 100 - 900 | 50 - 400 | 100 - 3.000 | 100 - 5.000 | 50 - 500 | 500 - 15.000 | 1.000 - 15.000 | 100 - 5.000 | 1.000 - 30.000 | 25 - 125 | 135 - 2.000 | 300 - 45.000 |
| Grundversorgung | 1.400 | 50 | 50 | 100 | 250 | 50 | 500 | 800 | 300 | 1.000 | 10 | 135 | - |
| Ohlenschläger | 7.500 | 300 | 1.000 | 1.000 | 10.000 | 200 | 40.000 | 1.000 | 1.000 | 5.000 | 50 | 265 | 4.000 |
| Green Source (4) | 6.000 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 67 | 533 | 33 | 1.333 | 13 | 223 | 0 |
| % zu DGE | 600,0% | 2538,5% | 2200,0% | 183,3% | 550,0% | 2062,5% | 111,7% | 133,3% | 1100,0% | 1333,0% | 65,0% | 1592,9% | 0,0% |
| % zu Über. | 260,9% | 33,0% | 16,5% | 7,3% | 6,6% | 16,5% | 13,4% | 88,8% | 6,6% | 66,7% | 130,0% | 27,9% | 0,0% |
| % zu Grundv. | 428,6% | 66,0% | 66,0% | 33,0% | 13,2% | 66,0% | 13,4% | 66,6% | 11,0% | 133,3% | 130,0% | 165,2% | |
| % zu Ohlenschl. | 80,0% | 11,0% | 3,3% | 3,3% | 0,3% | 16,5% | 0,2% | 53,3% | 3,3% | 26,7% | 26,0% | 84,2% | 0,0% |
| Life Force (4) | 7.500 | 100 | 100 | 100 | 110 | 100 | 300 | 800 | 1.000 | 1.000 | 50 | 268 | 0 |
| % zu DGE | 750,0% | 7692,3% | 6666,7% | 555,6% | 1833,3% | 6250,0% | 500,0% | 200,0% | 33333,3% | 1000,0% | 250,0% | 1914,3% | 0,0% |
| % zu Über. | 326,1% | 100,0% | 50,0% | 22,2% | 22,0% | 50,0% | 60,0% | 133,3% | 200,0% | 50,0% | 500,0% | 33,5% | 0,0% |
| % zu Grundv. | 535,7% | 200,0% | 200,0% | 100,0% | 44,0% | 200,0% | 60,0% | 100,0% | 333,3% | 100,0% | 500,0% | 198,5% | |
| % zu Ohlenschl. | 100,0% | 33,3% | 10,0% | 10,0% | 1,1% | 50,0% | 0,8% | 80,0% | 100,0% | 20,0% | 100,0% | 101,1% | 0,0% |

(1)

http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/vitalstoffe-allgemein/bfr-hoehstmengen_in_nahrungsergaenzung.pdf

(2)

http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/vitalstoffe-allgemein/ueberschreitung_dge-werte.pdf

(3)

<http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/vitalstoffe-allgemein/grundversorgung.pdf>

(4)

http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/vitalstoffe-allgemein/stadien_vitaminmangel_und_testverfahren.pdf

Inhaltsstoffe Gree

Burgerstein, Gröt

| Wert | Ca | Cr | Cu | Fe | J | K | Mg | Mn | Mo | P | Se | Zn |
|--------------------------|------------------|----------------|----------|-------------|----------------|------------------|----------------|-----------|----------------|---------------|----------------|-------------|
| Name | Kalzium | Chrom | Kupfer | Eisen | Jod | Kalium | Mag- nesium | Mangan | Molyb- dän | Phos- phor | Selen | Zink |
| Maßeinheit | mg | µg | mg | mg | µg | mg | mg | mg | µg | mg | µg | mg |
| IE-/IU-Umrechnung | | | | | | | | | | | | |
| DGE | 900 | 200 | 3 | 10 | 200 | 2.000 | 350 | 5 | 200 | 1.500 | 100 | 15 |
| BfR (DGE + NEM) | 1.400 | 260 | 3 | 10 | 300 | 2.500 | 600 | 5 | 280 | 1.750 | 130 | 17,25 |
| Überschreitung | 1.500 | 200 | 5 | 15 | 500 | - | 350 | 15 | 200 | 1.500 | 200 | 15 |
| Burgerstein | 1.000 - 1.500 | 200 - 300 | 2 - 4 | 10 - 50 | 100 - 1.000 | 2.000 - 5.000 | 300 - 1.500 | 2 - 50 | 100 - 1.000 | - | 200 - 1.000 | 20 - 100 |
| Gröber | 500 - 2.000 | 200 - 1.000 | 1 - 4 | 20 - 200 | 100 - 500 | 600 - 5.000 | 300 - 1.800 | 5 - 30 | 50 - 250 | - | 100 - 500 | 15 - 200 |
| Grundversorgung | 400 | 200 | 1 | - | - | - | 100 | 30 | 50 | - | 200 | 50 |
| Ohlenschläger | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Green Source (4) | 333 | 133 | 0,7 | 20 | 200 | 67 | 167 | 5 | 67 | 0 | 33 | 20 |
| % zu DGE | 37,0% | 66,5% | 23,3% | 200,0% | 100,0% | 3,4% | 47,7% | 100,0% | 33,5% | 0,0% | 33,0% | 133,3% |
| % zu Über. | 22,2% | 66,5% | 14,0% | 133,3% | 40,0% | | 47,7% | 33,3% | 33,5% | 0,0% | 16,5% | 133,3% |
| % zu Grundv. | 83,3% | 66,5% | 70,0% | | | | 167,0% | 16,7% | 134,0% | | 16,5% | 40,0% |
| % zu Ohlenschl. | | | | | | | | | | | | |
| Life Force (4) | 200 | 200 | 2 | 12 | 200 | 100 | 200 | 6 | 200 | | 200 | 30 |
| % zu DGE | 22,2% | 100,0% | 66,7% | 120,0% | 100,0% | 5,0% | 57,1% | 120,0% | 100,0% | 0,0% | 200,0% | 200,0% |
| % zu Über. | 13,3% | 100,0% | 40,0% | 80,0% | 40,0% | | 57,1% | 40,0% | 100,0% | 0,0% | 100,0% | 200,0% |
| % zu Grundv. | 50,0% | 100,0% | 200,0% | | | | 200,0% | 20,0% | 400,0% | | 100,0% | 60,0% |
| % zu Ohlenschl. | | | | | | | | | | | | |

(1)

<http://www.files.bermi>

(2)

<http://www.files.bermi>

(3)

<http://www.files.bermi>

(4)

<http://www.files.bermi>