

Wie viele Vitamine benötigen wir?

Die Angaben gelten für Erwachsene zwischen 25 und 50 Jahren und entsprechen den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Vitamine	Bedarf (Erwachsene)	Reichlich enthalten in:
Wasserlösliche Vitamine		
Vitamin A (Retinol)	Frauen: 0,8 mg Männer: 1,0 mg	Leber, Fisch (z.b. Aal) und Käse
Vitamin B1 (Thiamin)	Frauen: 1,0 mg Männer: 1,2 mg	Schweinefleisch, Roggenmehl
Vitamin B2 (Riboflavin)	Frauen: 1,2 mg Männer: 1,4 mg	Eier, Vollmilch, Roggenkeime
Vitamin B5 (Pantothensäure)	6 mg	Leber, Eier
Vitamin B6 (Pyridoxin)	Frauen: 1,2 mg Männer: 1,5 mg	Gemüse, Keime
Vitamin B12 (Cobalamin)	3 µg (Mikrogramm)	Vollmilch, Käse, Eier, Schweinefleisch
Biotin	30-60 µg (Mikrogramm)	Sojabohnen, Äpfel, Eier
Vitamin C	100 mg	Paprika, Brokkoli, Zitrusfrüchte
Fettlösliche Vitamine		
Vitamin D (Calciferole)	5 µg (Mikrogramm)	Pilze, Margarine, „Sonnenlicht“ (der Körper kann bei ausreichendem Aufenthalt im Freien Vitamin D selbst bilden)
Vitamin E (Tocopherole)	Frauen: 12 mg Männer: 14 mg	Nüsse, Margarine, Olivenöl, Weizenkeimöl
Vitamin K	Frauen: 60 µg (Mikrogramm) Männer: 70 µg (Mikrogramm)	Weizenkeime, Rosenkohl, Kräuter
Folsäure	400 µg (Mikrogramm) Schwangere und Stillende: 600 µg (Mikrogramm)	Mit Folsäure angereichertes Speisesalz verwenden, grünes Gemüse, Nüsse
Niacin	Frauen: 13 mg Männer: 16 mg	Rindfleisch, Hering, Kaffee