

Vitamine: Bedarf

Vitamin	Säuglinge (0-1 Jahr)	Kinder (1-13 Jahren)	Männer (ab 14 Jahren)	Frauen (ab 14 Jahren)	Schwanger
A (Retinol)	400-500 mcg	300-600 mcg	900 mcg	700 mcg	750-1300 r
D (Calciferol)	5 mcg	5 mcg	5-15 mcg	5-15 mcg	5 mcg
E (Tocopherol)	4-5 mg	6-11 mg	15 mg	15 mg	15-19 mg
K (Phytomenadion)	2-2,5 mcg	30-60 mcg	75-120 mcg	75-90 mcg	75-90 mcg
B1 (Thiamin)	0,2-0,3 mg	0,5-0,9 mg	1,2 mg	1-1,1 mg	1,4 mg
B2 (Riboflavin)	0,3-0,4 mg	0,5-0,9 mg	1,3 mg	1-1,1 mg	1,4-1,6 mg
B6 (Pyrodoxin)	0,1-0,3 mg	0,5-1 mg	1,3-1,7 mg	1,2-1,5 mg	1,9-2 mg
B12 (Cobolamin)	0,4-0,5 mcg	0,9-1,8 mcg	2,4 mcg	2,4 mcg	2,6-2,8 mcg
Biotin	5-6 mcg	8-20 mcg	25-30 mcg	25-30 mcg	30-35 mcg
Folsäure	65-80 mcg	100-300 mcg	400 mcg	400 mcg	500-600 m
Niacin	2-4 mg	6-12 mg	14-16 mg	14-16 mg	17-18 mg
Pantothensäure	2 mg	2-4 mg	5 mg	5 mg	6-7 mg
C (Ascorbinsäure)	40-50 mg	15-45 mg	75-90 mg	65-75 mg	80-120 mg