

Vitamintabelle

(Dosis und Tagesbedarf)

meine
gesunde
Seite

	Tagesbedarf (nach DGE*)	EU- Grenz- wert	Wichtige Wirkungen	Gehalt in 100 g Nahrungsmittel	Mangel bei durch- schnitt- licher Ernäh- rung wahr- scheinlich?	Risiko/Sym- ptome dauer- hafter Über- dosierung
Vitamin A (Retinol)	1,0 mg (Mann) 0,8 mg (Frau) 1,1 mg (Schwangere) 1,5 mg (Stillende)	3 mg	Zell- wachstum, Immun- abwehr, Sehkraft	Rindsleber 14 mg Möhren 1,6 mg Grünkohl 0,8 mg Fenchel 0,6 mg	nein	ab 3 mg täg- lich: Hautver- änderungen, Fettleber, Übererregbar- keit, erhöhtes Risiko für Lungenkrebs und Herzrisi- ko bei Rau- chen/Herz- insuffizienz
Vitamin B ₁ (Thiamin)	1,2 mg (Mann) 1,0 mg (Frau) 1,3 mg (Schwangere)	---	Stimulie- rung von Kohlenhy- drat- und Zellstoff- wechsel sowie Nerven- tätigkeit	Bierhefe 13,0 mg Sojabohnen 1,0 mg Erbsen 0,8 mg Vollkornbrot 0,8 mg Haferflocken 0,7 mg Naturreis 0,4 mg	bei star- kem Niko- tin- oder Alkohol- konsum	unbekannt
Vitamin B ₂ (Riboflavin)	1,4 mg (Mann) 1,1 mg (Frau) 1,3 mg (Schwangere) 1,4 mg (Stillende)	---	Energie- stoffwech- sel, Eiweiß- herstellung (Haut, Haare, Nä- gel, Augen, Fortpflan- zung)	Leber 3,0 mg Seelachs 0,35 mg Hering 0,24 mg Erbsen, Grünkohl, Brokkoli 0,2 mg Milch, Geflügel, Joghurt 0,18 mg	bei star- kem Niko- tin- oder Alkohol- konsum	unbekannt
Vitamin B ₆ (Pyridoxin)	1,5 mg (Mann) 1,2 mg (Frau) 1,9 mg (Schwangere und Stillende)	25 mg	Eiweiß- stoffwech- sel, Ner- vensystem, Blutbildung und -gerin- nung	Bierhefe 4,3 mg Sojabohnen 1,1 mg Haferflocken 1 mg Hirse, Vollkornreis 0,8 mg Linsen 0,7 mg Vollkornbrot 0,5 mg	bei star- kem Niko- tin- oder Alkohol- konsum	Nervenschä- digung mit Taubheits- gefühlen, Wahrneh- mungsstö- rungen und Psychosen

* DGE = Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

	Tagesbedarf (nach DGE*)	EU- Grenz- wert	Wichtige Wirkungen	Gehalt in 100 g Nahrungsmittel	Mangel bei durch- schnitt- licher Ernährung wahr- scheinlich?	Risiko/Sym- ptome dauer- hafter Über- dosierung
Vitamin B ₉ (Folsäure)	0,3 mg (Erwachsene) 0,55 mg (Schwangere) 0,45 mg (Stillende)	1 mg	Entwick- lung aller Zellen, Blutbildung	Bierhefe 3,0 mg Kichererbsen 0,34 mg Sojabohnen 0,24 mg Grünkohl 0,19 mg Erbsen 0,15 mg Brokkoli 0,11 mg	bei sehr geringem Anteil von grünem Gemüse, starkem Nikotin- oder Alko- holkonsum	bei starker Überdosie- rung psycho- vegetative Störungen wie Appetitlosig- keit, Erregung, Depression
Vitamin B ₁₂ (Cobalamin)	3 µg (Erwachsene) 3,5 µg (Schwangere) 4,0 µg (Stillende)	---	Blut- und Zellbildung, Nerven- tätigkeit	Rinderleber 70 µg Bierhefe 20 µg Hering, Makrele 12 µg Seelachs, Rotbarsch 3,3 µg Rind-, Lammfleisch 3,0 µg Hühnerlei 2,5 µg Käse 1,5 µg Vollmilch 0,6 µg	bei streng veganer Ernährung ohne Fisch	unbekannt
Vitamin C (Ascorbin- säure)	110 mg (Männer) 95 mg (Frauen) 105 mg (Schwangere) 125 mg (Stillende)	---	Bildung von Kno- chen, Knorpel und Bin- degewebe, Immunab- wehr	Hagebutten 1.250 mg Paprika 120 mg Brokkoli 115 mg Rosenkohl 112 mg Fenchel 95 mg Zitrone 53 mg	bei extrem gemüsear- mer Ernäh- rung oder starkem Nikotin- oder Alko- holkonsum	Nieren- und Blasenreizung bei extremer Überdosie- rung
Vitamin D (Calciferol)	20 µg bei fehlender körpereigener Vitamin-D- Produktion	50 µg	steigert Kalzium- aufnahme und Kalzi- umeinbau in den Knochen, unterstützt die Immun- und Ner- venfunk- tion	Hering 25 µg Pilze 3,3 µg Sonstiger Fisch: 1–2 µg Käse, Sahne, Butter, Hühnchen 1 µg	bei Schwan- geren und Kindern sowie bei Mangel an Son- nenlicht, Fisch, Fleisch und Pilzen	Verkalkung von Blutge- fäßen, Lunge, Leber, Nieren
Vitamin E	12 mg (Frauen) 13 mg (Schwangere) 17 mg (Stillende)	300 mg	neutrali- siert freie Radikale, Eiweiß- synthese	Weizenkeimöl 215,4 mg Olivenöl 12,0 mg Fenchel 4,1 mg Spargel 2,0 mg Getreide 1,5–2 mg Brokkoli, Tomate 0,9 mg	nein	neurologische Symptome wie Müdig- keit, Muskel- schwäche, Übelkeit, Kopfschmer- zen

mg = Milligramm, µg = Mikrogramm