Übersicht über die D-A-CH-Referenzwerte

In dieser Tabelle finden Sie die auf Ihre Filtersuche angepassten Daten.

Säuglinge 0 bis unter 4 Monate

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Energie	Männlich	550	kcal/Tag		Richtwert	
Gesamtfett	Männlich	45-50	% der Energie		Richtwert	
Protein	Männlich	2,5 / 1,8 / 1,4	g/kg KG/Tag		Schätzwert	a,b
Gesättigte Fettsäuren	Männlich	-	-	Für diese Altersgruppe liegt kein Referenzwert vor.	-	
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Männlich	-	-	Für diese Altersgruppe liegt kein Referenzwert vor.	-	
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Männlich	-	-	Für diese Altersgruppe liegt kein Referenzwert vor.	-	
Linolsäure	Männlich	4,0	% der Energie		Empfohlene Zufuhr	
α-Linolensäure	Männlich	0,5	% der Energie		Schätzwert	
EPA_DHA	Männlich	-	-	Für diese Altersgruppe liegt kein Referenzwert vor.	-	
Kohlenhydrate	Männlich	≈ 45	% der Energie		Richtwert	
Ballaststoffe	Männlich	-	-	Für diese Altersgruppe liegt kein Referenzwert vor.	-	ap
Alkohol	Männlich	-	-	Säuglinge sollen keinen Alkohol trinken.	-	
Vitamin A	Männlich	500	µg-RAE/Tag		Schätzwert	d
Vitamin D	Männlich	10	µg/Tag	Supplementationshinweis beachten	Schätzwert	e,al,f
Vitamin E	Männlich	3	mg/Tag		Schätzwert	g
Vitamin K	Männlich	4	µg/Tag	Supplementationshinweis beachten	Schätzwert	h
Thiamin	Männlich	0,2	mg/Tag		Schätzwert	
Riboflavin	Männlich	0,3	mg/Tag		Schätzwert	
Niacin	Männlich	2	mg/Tag		Schätzwert	i
Vitamin B6	Männlich	0,1	mg/Tag		Empfohlene	

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
					Zufuhr	
Folat	Männlich	60	µg/Tag		Schätzwert	m
Pantothensäure	Männlich	2	mg/Tag		Schätzwert	
Biotin	Männlich	4	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin B12 (Cobalamine)	Männlich	0,5	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin C	Männlich	20	mg/Tag		Schätzwert	
Natrium	Männlich	130	mg/Tag		Schätzwert	
Chlorid	Männlich	300	mg/Tag		Schätzwert	
Kalium	Männlich	400	mg/Tag		Schätzwert	
Calcium	Männlich	220	mg/Tag		Schätzwert	
Phosphor	Männlich	120	mg/Tag		Schätzwert	
Magnesium	Männlich	24	mg/Tag		Schätzwert	
Eisen	Männlich	0,5	mg/Tag		Schätzwert	t,u
Jod	Männlich	40	µg/Tag		Schätzwert	
Fluorid	Männlich	0,25	mg/Tag	Supplementationshinweis beachten	Richtwert	am,an,ao
Zink	Männlich	1,5	mg/Tag		Schätzwert	
Selen	Männlich	10	µg/Tag		Schätzwert	
Kupfer	Männlich	0,2-0,6	mg/Tag		Schätzwert	
Mangan	Männlich	-	-	Für diese Altersgruppe liegt kein Referenzwert vor.	-	
Chrom	Männlich	1-10	µg/Tag		Schätzwert	
Molybdän	Männlich	7	µg/Tag		Schätzwert	
Wasser	Männlich	620	ml/Tag		Richtwert	aq
Energie	Weiblich	500	kcal/Tag		Richtwert	
Gesamtfett	Weiblich	45-50	% der Energie		Richtwert	
Protein	Weiblich	2,5 / 1,8 / 1,4	g/kg KG/Tag		Schätzwert	a,b
Gesättigte Fettsäuren	Weiblich	-	-	Für diese Altersgruppe liegt kein Referenzwert	-	

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
				vor.		
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Weiblich	-	-	Für diese Altersgruppe liegt kein Referenzwert vor.	-	
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Weiblich	-	-	Für diese Altersgruppe liegt kein Referenzwert vor.	-	
Linolsäure	Weiblich	4,0	% der Energie		Empfohlene Zufuhr	
α-Linolensäure	Weiblich	0,5	% der Energie		Schätzwert	
EPA_DHA	Weiblich	-	-	Für diese Altersgruppe liegt kein Referenzwert vor.	-	
Kohlenhydrate	Weiblich	≈ 45	% der Energie		Richtwert	
Ballaststoffe	Weiblich	-	-	Für diese Altersgruppe liegt kein Referenzwert vor.	-	ap
Alkohol	Weiblich	-	-	Säuglinge sollen keinen Alkohol trinken.	-	
Vitamin A	Weiblich	500	µg-RAE/Tag		Schätzwert	d
Vitamin D	Weiblich	10	µg/Tag	Supplementationshinweis beachten	Schätzwert	e,al,f
Vitamin E	Weiblich	3	mg/Tag		Schätzwert	g
Vitamin K	Weiblich	4	µg/Tag	Supplementationshinweis beachten	Schätzwert	h
Thiamin	Weiblich	0,2	mg/Tag		Schätzwert	
Riboflavin	Weiblich	0,3	mg/Tag		Schätzwert	
Niacin	Weiblich	2	mg/Tag		Schätzwert	i
Vitamin B6	Weiblich	0,1	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Folat	Weiblich	60	µg/Tag		Schätzwert	m
Pantothensäure	Weiblich	2	mg/Tag		Schätzwert	
Biotin	Weiblich	4	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin B12 (Cobalamine)	Weiblich	0,5	µg/Tag		Schätzwert	

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Vitamin C	Weiblich	20	mg/Tag		Schätzwert	
Natrium	Weiblich	130	mg/Tag		Schätzwert	
Chlorid	Weiblich	300	mg/Tag		Schätzwert	
Kalium	Weiblich	400	mg/Tag		Schätzwert	
Calcium	Weiblich	220	mg/Tag		Schätzwert	
Phosphor	Weiblich	120	mg/Tag		Schätzwert	
Magnesium	Weiblich	24	mg/Tag		Schätzwert	
Eisen	Weiblich	0,5	mg/Tag		Schätzwert	t,u
Jod	Weiblich	40	µg/Tag		Schätzwert	
Fluorid	Weiblich	0,25	mg/Tag	Supplementationshinweis beachten	Richtwert	am,an,ao
Zink	Weiblich	1,5	mg/Tag		Schätzwert	
Selen	Weiblich	10	µg/Tag		Schätzwert	
Kupfer	Weiblich	0,2-0,6	mg/Tag		Schätzwert	
Mangan	Weiblich	-	-	Für diese Altersgruppe liegt kein Referenzwert vor.	-	
Chrom	Weiblich	1-10	µg/Tag		Schätzwert	
Molybdän	Weiblich	7	µg/Tag		Schätzwert	
Wasser	Weiblich	620	ml/Tag		Richtwert	aq

Säuglinge 4 bis unter 12 Monate

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Energie	Männlich	700	kcal/Tag		Richtwert	
Gesamtfett	Männlich	35-45	% der Energie		Richtwert	ag,aj
Protein	Männlich	1,3	g/kg KG/Tag		Empfohlene Zufuhr	a
Gesättigte Fettsäuren	Männlich	-	-	Für diese Altersgruppe liegt kein Referenzwert vor.	-	
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Männlich	-	-	Für diese Altersgruppe liegt kein Referenzwert vor.	-	
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Männlich	-	-	Für diese Altersgruppe liegt kein Referenzwert vor.	-	
Linolsäure	Männlich	3,5	% der Energie		Empfohlene Zufuhr	
α-Linolensäure	Männlich	0,5	% der Energie		Schätzwert	
EPA_DHA	Männlich	-	-	Für diese Altersgruppe liegt kein Referenzwert vor.	-	
Kohlenhydrate	Männlich	≈ 47	% der Energie		Richtwert	ai
Ballaststoffe	Männlich	-	-	Für diese Altersgruppe liegt kein Referenzwert vor.	-	ap
Alkohol	Männlich	-	-	Säuglinge sollen keinen Alkohol trinken.	-	
Vitamin A	Männlich	400	µg-RAE/Tag		Schätzwert	d
Vitamin D	Männlich	10	µg/Tag	Supplementationshinweis beachten	Schätzwert	e,al,f
Vitamin E	Männlich	4	mg/Tag		Schätzwert	g
Vitamin K	Männlich	10	µg/Tag		Schätzwert	
Thiamin	Männlich	0,4	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Riboflavin	Männlich	0,4	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Niacin	Männlich	5	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	i,j

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Vitamin B6	Männlich	0,3	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Folat	Männlich	80	µg/Tag		Schätzwert	m
Pantothensäure	Männlich	3	mg/Tag		Schätzwert	
Biotin	Männlich	6	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin B12 (Cobalamine)	Männlich	1,4	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin C	Männlich	20	mg/Tag		Schätzwert	
Natrium	Männlich	200	mg/Tag		Schätzwert	
Chlorid	Männlich	450	mg/Tag		Schätzwert	
Kalium	Männlich	600	mg/Tag		Schätzwert	
Calcium	Männlich	330	mg/Tag		Schätzwert	
Phosphor	Männlich	300	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Magnesium	Männlich	80	mg/Tag		Schätzwert	
Eisen	Männlich	8	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	t
Jod	Männlich	80	µg/Tag	Supplementationshinweis beachten	Empfohlene Zufuhr	ah
Fluorid	Männlich	0,5	mg/Tag	Supplementationshinweis beachten	Richtwert	am,an,ao
Zink	Männlich	2,5	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Selen	Männlich	15	µg/Tag		Schätzwert	
Kupfer	Männlich	0,6-0,7	mg/Tag		Schätzwert	
Mangan	Männlich	0,6-1,0	mg/Tag		Schätzwert	
Chrom	Männlich	20-40	µg/Tag		Schätzwert	
Molybdän	Männlich	20-40	µg/Tag		Schätzwert	
Wasser	Männlich	400	ml/Tag		Richtwert	s
Energie	Weiblich	600	kcal/Tag		Richtwert	
Gesamtfett	Weiblich	35-45	% der Energie		Richtwert	ag,aj
Protein	Weiblich	1,3	g/kg KG/Tag		Empfohlene Zufuhr	a

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Gesättigte Fettsäuren	Weiblich	-	-	Für diese Altersgruppe liegt kein Referenzwert vor.	-	
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Weiblich	-	-	Für diese Altersgruppe liegt kein Referenzwert vor.	-	
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Weiblich	-	-	Für diese Altersgruppe liegt kein Referenzwert vor.	-	
Linolsäure	Weiblich	3,5	% der Energie		Empfohlene Zufuhr	
α-Linolensäure	Weiblich	0,5	% der Energie		Schätzwert	
EPA_DHA	Weiblich	-	-	Für diese Altersgruppe liegt kein Referenzwert vor.	-	
Kohlenhydrate	Weiblich	≈ 47	% der Energie		Richtwert	ai
Ballaststoffe	Weiblich	-	-	Für diese Altersgruppe liegt kein Referenzwert vor.	-	ap
Alkohol	Weiblich	-	-	Säuglinge sollen keinen Alkohol trinken.	-	
Vitamin A	Weiblich	400	µg-RAE/Tag		Schätzwert	d
Vitamin D	Weiblich	10	µg/Tag	Supplementationshinweis beachten	Schätzwert	e,al,f
Vitamin E	Weiblich	4	mg/Tag		Schätzwert	g
Vitamin K	Weiblich	10	µg/Tag		Schätzwert	
Thiamin	Weiblich	0,4	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Riboflavin	Weiblich	0,4	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Niacin	Weiblich	5	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	i,j
Vitamin B6	Weiblich	0,3	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Folat	Weiblich	80	µg/Tag		Schätzwert	m
Pantothensäure	Weiblich	3	mg/Tag		Schätzwert	

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Biotin	Weiblich	6	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin B12 (Cobalamine)	Weiblich	1,4	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin C	Weiblich	20	mg/Tag		Schätzwert	
Natrium	Weiblich	200	mg/Tag		Schätzwert	
Chlorid	Weiblich	450	mg/Tag		Schätzwert	
Kalium	Weiblich	600	mg/Tag		Schätzwert	
Calcium	Weiblich	330	mg/Tag		Schätzwert	
Phosphor	Weiblich	300	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Magnesium	Weiblich	80	mg/Tag		Schätzwert	
Eisen	Weiblich	8	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	t
Jod	Weiblich	80	µg/Tag	Supplementationshinweis beachten	Empfohlene Zufuhr	ah
Fluorid	Weiblich	0,5	mg/Tag	Supplementationshinweis beachten	Richtwert	am,an,ao
Zink	Weiblich	2,5	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Selen	Weiblich	15	µg/Tag		Schätzwert	
Kupfer	Weiblich	0,6-0,7	mg/Tag		Schätzwert	
Mangan	Weiblich	0,6-1,0	mg/Tag		Schätzwert	
Chrom	Weiblich	20-40	µg/Tag		Schätzwert	
Molybdän	Weiblich	20-40	µg/Tag		Schätzwert	
Wasser	Weiblich	400	ml/Tag		Richtwert	s

Kinder 1 bis unter 4 Jahre

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Energie	Männlich	1200	kcal/Tag	bei PAL 1,4	Richtwert	
Energie	Männlich	1300	kcal/Tag	bei PAL 1,6	Richtwert	
Gesamtfett	Männlich	30-40	% der Energie		Richtwert	ag,aj
Protein	Männlich	1,0	g/kg KG/Tag		Empfohlene Zufuhr	a
Gesättigte Fettsäuren	Männlich	max. 10	% der Energie		-	
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Männlich	>10	% der Energie		-	
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Männlich	7-10	% der Energie		-	
Linolsäure	Männlich	3,0	% der Energie		Empfohlene Zufuhr	
α-Linolensäure	Männlich	0,5	% der Energie		Schätzwert	
EPA_DHA	Männlich	250	mg/Tag		Schätzwert	
Kohlenhydrate	Männlich	>50	% der Energie		Richtwert	ai,aj
Ballaststoffe	Männlich	-	-	Für diese Altersgruppe liegt kein Referenzwert vor.	-	ap
Alkohol	Männlich	-	-	Kinder und Jugendliche sollen keinen Alkohol trinken.	-	
Vitamin A	Männlich	300	µg-RAE/Tag		Empfohlene Zufuhr	d
Vitamin D	Männlich	20	µg/Tag	bei fehlender endogener Synthese	Schätzwert	e,al
Vitamin E	Männlich	6	mg/Tag		Schätzwert	g
Vitamin K	Männlich	15	µg/Tag		Schätzwert	
Thiamin	Männlich	0,6	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Riboflavin	Männlich	0,7	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Niacin	Männlich	8	mg/Tag		Empfohlene	i,j

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
					Zufuhr	
Vitamin B6	Männlich	0,6	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Folat	Männlich	120	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	m
Pantothensäure	Männlich	4	mg/Tag		Schätzwert	
Biotin	Männlich	20	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin B12 (Cobalamine)	Männlich	1,5	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin C	Männlich	20	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Natrium	Männlich	400	mg/Tag		Schätzwert	
Chlorid	Männlich	600	mg/Tag		Schätzwert	
Kalium	Männlich	1100	mg/Tag		Schätzwert	
Calcium	Männlich	600	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Phosphor	Männlich	500	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Magnesium	Männlich	170	mg/Tag		Schätzwert	
Eisen	Männlich	8	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Jod	Männlich	100	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Fluorid	Männlich	0,7	mg/Tag	Supplementationshinweis beachten	Richtwert	am,an,ao
Zink	Männlich	3	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Selen	Männlich	15	µg/Tag		Schätzwert	
Kupfer	Männlich	0,5-1,0	mg/Tag		Schätzwert	
Mangan	Männlich	1,0-1,5	mg/Tag		Schätzwert	
Chrom	Männlich	20-60	µg/Tag		Schätzwert	
Molybdän	Männlich	25-50	µg/Tag		Schätzwert	
Wasser	Männlich	820	ml/Tag		Richtwert	s
Energie	Weiblich	1100	kcal/Tag	bei PAL 1,4	Richtwert	

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Energie	Weiblich	1200	kcal/Tag	bei PAL 1,6	Richtwert	
Gesamtfett	Weiblich	30-40	% der Energie		Richtwert	ag,aj
Protein	Weiblich	1,0	g/kg KG/Tag		Empfohlene Zufuhr	a
Gesättigte Fettsäuren	Weiblich	max. 10	% der Energie		-	
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Weiblich	>10	% der Energie		-	
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Weiblich	7-10	% der Energie		-	
Linolsäure	Weiblich	3,0	% der Energie		Empfohlene Zufuhr	
α-Linolensäure	Weiblich	0,5	% der Energie		Schätzwert	
EPA_DHA	Weiblich	250	mg/Tag		Schätzwert	
Kohlenhydrate	Weiblich	>50	% der Energie		Richtwert	ai,aj
Ballaststoffe	Weiblich	-	-	Für diese Altersgruppe liegt kein Referenzwert vor.	-	ap
Alkohol	Weiblich	-	-	Kinder und Jugendliche sollen keinen Alkohol trinken.	-	
Vitamin A	Weiblich	300	µg-RAE/Tag		Empfohlene Zufuhr	d
Vitamin D	Weiblich	20	µg/Tag	bei fehlender endogener Synthese	Schätzwert	e,al
Vitamin E	Weiblich	5	mg/Tag		Schätzwert	g
Vitamin K	Weiblich	15	µg/Tag		Schätzwert	
Thiamin	Weiblich	0,6	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Riboflavin	Weiblich	0,7	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Niacin	Weiblich	8	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	i,j

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Vitamin B6	Weiblich	0,6	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Folat	Weiblich	120	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	m
Pantothensäure	Weiblich	4	mg/Tag		Schätzwert	
Biotin	Weiblich	20	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin B12 (Cobalamine)	Weiblich	1,5	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin C	Weiblich	20	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Natrium	Weiblich	400	mg/Tag		Schätzwert	
Chlorid	Weiblich	600	mg/Tag		Schätzwert	
Kalium	Weiblich	1100	mg/Tag		Schätzwert	
Calcium	Weiblich	600	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Phosphor	Weiblich	500	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Magnesium	Weiblich	170	mg/Tag		Schätzwert	
Eisen	Weiblich	8	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Jod	Weiblich	100	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Fluorid	Weiblich	0,7	mg/Tag	Supplementationshinweis beachten	Richtwert	am,an,ao
Zink	Weiblich	3	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Selen	Weiblich	15	µg/Tag		Schätzwert	
Kupfer	Weiblich	0,5-1,0	mg/Tag		Schätzwert	
Mangan	Weiblich	1,0-1,5	mg/Tag		Schätzwert	
Chrom	Weiblich	20-60	µg/Tag		Schätzwert	
Molybdän	Weiblich	25-50	µg/Tag		Schätzwert	
Wasser	Weiblich	820	ml/Tag		Richtwert	s

Kinder 4 bis unter 7 Jahre

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Energie	Männlich	1400	kcal/Tag	bei PAL 1,4	Richtwert	
Energie	Männlich	1600	kcal/Tag	bei PAL 1,6	Richtwert	
Energie	Männlich	1800	kcal/Tag	bei PAL 1,8	Richtwert	
Gesamtfett	Männlich	30-35	% der Energie		Richtwert	ag,aj
Protein	Männlich	0,9	g/kg KG/Tag		Empfohlene Zufuhr	a
Gesättigte Fettsäuren	Männlich	max. 10	% der Energie		-	
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Männlich	>10	% der Energie		-	
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Männlich	7-10	% der Energie		-	
Linolsäure	Männlich	2,5	% der Energie		Empfohlene Zufuhr	
α-Linolensäure	Männlich	0,5	% der Energie		Schätzwert	
EPA_DHA	Männlich	250	mg/Tag		Schätzwert	
Kohlenhydrate	Männlich	>50	% der Energie		Richtwert	ai,aj
Ballaststoffe	Männlich	-	-	Für diese Altersgruppe liegt kein Referenzwert vor.	-	ap
Alkohol	Männlich	-	-	Kinder und Jugendliche sollen keinen Alkohol trinken.	-	
Vitamin A	Männlich	350	µg-RAE/Tag		Empfohlene Zufuhr	d
Vitamin D	Männlich	20	µg/Tag	bei fehlender endogener Synthese	Schätzwert	e,al
Vitamin E	Männlich	8	mg/Tag		Schätzwert	g
Vitamin K	Männlich	20	µg/Tag		Schätzwert	
Thiamin	Männlich	0,7	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Riboflavin	Männlich	0,8	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Niacin	Männlich	9	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	i,j
Vitamin B6	Männlich	0,7	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Folat	Männlich	140	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	m
Pantothensäure	Männlich	4	mg/Tag		Schätzwert	
Biotin	Männlich	25	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin B12 (Cobalamine)	Männlich	2,0	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin C	Männlich	30	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Natrium	Männlich	500	mg/Tag		Schätzwert	
Chlorid	Männlich	750	mg/Tag		Schätzwert	
Kalium	Männlich	1300	mg/Tag		Schätzwert	
Calcium	Männlich	750	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Phosphor	Männlich	600	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Magnesium	Männlich	190	mg/Tag		Schätzwert	
Eisen	Männlich	8	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Jod	Männlich	120	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Fluorid	Männlich	1,1	mg/Tag		Richtwert	am,an
Zink	Männlich	4	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Selen	Männlich	20	µg/Tag		Schätzwert	
Kupfer	Männlich	0,5-1,0	mg/Tag		Schätzwert	
Mangan	Männlich	1,5-2,0	mg/Tag		Schätzwert	
Chrom	Männlich	20-80	µg/Tag		Schätzwert	
Molybdän	Männlich	30-75	µg/Tag		Schätzwert	
Wasser	Männlich	940	ml/Tag		Richtwert	s
Energie	Weiblich	1300	kcal/Tag	bei PAL 1,4	Richtwert	

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Energie	Weiblich	1500	kcal/Tag	bei PAL 1,6	Richtwert	
Energie	Weiblich	1700	kcal/Tag	bei PAL 1,8	Richtwert	
Gesamtfett	Weiblich	30-35	% der Energie		Richtwert	ag,aj
Protein	Weiblich	0,9	g/kg KG/Tag		Empfohlene Zufuhr	a
Gesättigte Fettsäuren	Weiblich	max. 10	% der Energie		-	
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Weiblich	>10	% der Energie		-	
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Weiblich	7-10	% der Energie		-	
Linolsäure	Weiblich	2,5	% der Energie		Empfohlene Zufuhr	
α-Linolensäure	Weiblich	0,5	% der Energie		Schätzwert	
EPA_DHA	Weiblich	250	mg/Tag		Schätzwert	
Kohlenhydrate	Weiblich	>50	% der Energie		Richtwert	ai,aj
Ballaststoffe	Weiblich	-	-	Für diese Altersgruppe liegt kein Referenzwert vor.	-	ap
Alkohol	Weiblich	-	-	Kinder und Jugendliche sollen keinen Alkohol trinken.	-	
Vitamin A	Weiblich	350	µg-RAE/Tag		Empfohlene Zufuhr	d
Vitamin D	Weiblich	20	µg/Tag	bei fehlender endogener Synthese	Schätzwert	e,al
Vitamin E	Weiblich	8	mg/Tag		Schätzwert	g
Vitamin K	Weiblich	20	µg/Tag		Schätzwert	
Thiamin	Weiblich	0,7	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Riboflavin	Weiblich	0,8	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Niacin	Weiblich	9	mg/Tag		Empfohlene	i,j

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
					Zufuhr	
Vitamin B6	Weiblich	0,7	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Folat	Weiblich	140	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	m
Pantothensäure	Weiblich	4	mg/Tag		Schätzwert	
Biotin	Weiblich	25	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin B12 (Cobalamine)	Weiblich	2,0	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin C	Weiblich	30	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Natrium	Weiblich	500	mg/Tag		Schätzwert	
Chlorid	Weiblich	750	mg/Tag		Schätzwert	
Kalium	Weiblich	1300	mg/Tag		Schätzwert	
Calcium	Weiblich	750	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Phosphor	Weiblich	600	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Magnesium	Weiblich	190	mg/Tag		Schätzwert	
Eisen	Weiblich	8	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Jod	Weiblich	120	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Fluorid	Weiblich	1,1	mg/Tag		Richtwert	am,an
Zink	Weiblich	4	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Selen	Weiblich	20	µg/Tag		Schätzwert	
Kupfer	Weiblich	0,5-1,0	mg/Tag		Schätzwert	
Mangan	Weiblich	1,5-2,0	mg/Tag		Schätzwert	
Chrom	Weiblich	20-80	µg/Tag		Schätzwert	
Molybdän	Weiblich	30-75	µg/Tag		Schätzwert	
Wasser	Weiblich	940	ml/Tag		Richtwert	s

Kinder 7 bis unter 10 Jahre

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Energie	Männlich	1700	kcal/Tag	bei PAL 1,4	Richtwert	
Energie	Männlich	1900	kcal/Tag	bei PAL 1,6	Richtwert	
Energie	Männlich	2100	kcal/Tag	bei PAL 1,8	Richtwert	
Gesamtfett	Männlich	30-35	% der Energie		Richtwert	ag,aj
Protein	Männlich	0,9	g/kg KG/Tag		Empfohlene Zufuhr	a
Gesättigte Fettsäuren	Männlich	max. 10	% der Energie		-	
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Männlich	>10	% der Energie		-	
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Männlich	7-10	% der Energie		-	
Linolsäure	Männlich	2,5	% der Energie		Empfohlene Zufuhr	
α-Linolensäure	Männlich	0,5	% der Energie		Schätzwert	
EPA_DHA	Männlich	250	mg/Tag		Schätzwert	
Kohlenhydrate	Männlich	>50	% der Energie		Richtwert	ai,aj
Ballaststoffe	Männlich	-	-	Für diese Altersgruppe liegt kein Referenzwert vor.	-	ap
Alkohol	Männlich	-	-	Kinder und Jugendliche sollen keinen Alkohol trinken.	-	
Vitamin A	Männlich	450	µg-RAE/Tag		Empfohlene Zufuhr	d
Vitamin D	Männlich	20	µg/Tag	bei fehlender endogener Synthese	Schätzwert	e,al
Vitamin E	Männlich	10	mg/Tag		Schätzwert	g
Vitamin K	Männlich	30	µg/Tag		Schätzwert	
Thiamin	Männlich	0,9	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Riboflavin	Männlich	1,0	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Niacin	Männlich	11	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	i,j
Vitamin B6	Männlich	1,0	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Folat	Männlich	180	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	m
Pantothensäure	Männlich	4	mg/Tag		Schätzwert	
Biotin	Männlich	25	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin B12 (Cobalamine)	Männlich	2,5	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin C	Männlich	45	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Natrium	Männlich	750	mg/Tag		Schätzwert	
Chlorid	Männlich	1150	mg/Tag		Schätzwert	
Kalium	Männlich	2000	mg/Tag		Schätzwert	
Calcium	Männlich	900	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Phosphor	Männlich	800	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Magnesium	Männlich	240	mg/Tag		Schätzwert	
Eisen	Männlich	10	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Jod	Männlich	140	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Fluorid	Männlich	1,1	mg/Tag		Richtwert	am,an
Zink	Männlich	6	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Selen	Männlich	30	µg/Tag		Schätzwert	
Kupfer	Männlich	1,0-1,5	mg/Tag		Schätzwert	
Mangan	Männlich	2,0-3,0	mg/Tag		Schätzwert	
Chrom	Männlich	20-100	µg/Tag		Schätzwert	
Molybdän	Männlich	40-80	µg/Tag		Schätzwert	
Wasser	Männlich	970	ml/Tag		Richtwert	s
Energie	Weiblich	1500	kcal/Tag	bei PAL 1,4	Richtwert	

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Energie	Weiblich	1800	kcal/Tag	bei PAL 1,6	Richtwert	
Energie	Weiblich	2000	kcal/Tag	bei PAL 1,8	Richtwert	
Gesamtfett	Weiblich	30-35	% der Energie		Richtwert	ag,aj
Protein	Weiblich	0,9	g/kg KG/Tag		Empfohlene Zufuhr	a
Gesättigte Fettsäuren	Weiblich	max. 10	% der Energie		-	
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Weiblich	>10	% der Energie		-	
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Weiblich	7-10	% der Energie		-	
Linolsäure	Weiblich	2,5	% der Energie		Empfohlene Zufuhr	
α-Linolensäure	Weiblich	0,5	% der Energie		Schätzwert	
EPA_DHA	Weiblich	250	mg/Tag		Schätzwert	
Kohlenhydrate	Weiblich	>50	% der Energie		Richtwert	ai,aj
Ballaststoffe	Weiblich	-	-	Für diese Altersgruppe liegt kein Referenzwert vor.	-	ap
Alkohol	Weiblich	-	-	Kinder und Jugendliche sollen keinen Alkohol trinken.	-	
Vitamin A	Weiblich	450	µg-RAE/Tag		Empfohlene Zufuhr	d
Vitamin D	Weiblich	20	µg/Tag	bei fehlender endogener Synthese	Schätzwert	e,al
Vitamin E	Weiblich	9	mg/Tag		Schätzwert	g
Vitamin K	Weiblich	30	µg/Tag		Schätzwert	
Thiamin	Weiblich	0,8	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Riboflavin	Weiblich	0,9	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Niacin	Weiblich	10	mg/Tag		Empfohlene	i,j

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
					Zufuhr	
Vitamin B6	Weiblich	1,0	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Folat	Weiblich	180	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	m
Pantothensäure	Weiblich	4	mg/Tag		Schätzwert	
Biotin	Weiblich	25	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin B12 (Cobalamine)	Weiblich	2,5	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin C	Weiblich	45	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Natrium	Weiblich	750	mg/Tag		Schätzwert	
Chlorid	Weiblich	1150	mg/Tag		Schätzwert	
Kalium	Weiblich	2000	mg/Tag		Schätzwert	
Calcium	Weiblich	900	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Phosphor	Weiblich	800	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Magnesium	Weiblich	240	mg/Tag		Schätzwert	
Eisen	Weiblich	10	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Jod	Weiblich	140	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Fluorid	Weiblich	1,1	mg/Tag		Richtwert	am,an
Zink	Weiblich	6	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Selen	Weiblich	30	µg/Tag		Schätzwert	
Kupfer	Weiblich	1,0-1,5	mg/Tag		Schätzwert	
Mangan	Weiblich	2,0-3,0	mg/Tag		Schätzwert	
Chrom	Weiblich	20-100	µg/Tag		Schätzwert	
Molybdän	Weiblich	40-80	µg/Tag		Schätzwert	
Wasser	Weiblich	970	ml/Tag		Richtwert	s

Kinder 10 bis unter 13 Jahre

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Energie	Männlich	1900	kcal/Tag	bei PAL 1,4	Richtwert	
Energie	Männlich	2200	kcal/Tag	bei PAL 1,6	Richtwert	
Energie	Männlich	2400	kcal/Tag	bei PAL 1,8	Richtwert	
Gesamtfett	Männlich	30-35	% der Energie		Richtwert	ag,aj
Protein	Männlich	0,9	g/kg KG/Tag		Empfohlene Zufuhr	a
Gesättigte Fettsäuren	Männlich	max. 10	% der Energie		-	
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Männlich	>10	% der Energie		-	
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Männlich	7-10	% der Energie		-	
Linolsäure	Männlich	2,5	% der Energie		Empfohlene Zufuhr	
α-Linolensäure	Männlich	0,5	% der Energie		Schätzwert	
EPA_DHA	Männlich	250	mg/Tag		Schätzwert	
Kohlenhydrate	Männlich	>50	% der Energie		Richtwert	ai,aj
Ballaststoffe	Männlich	-	-	Für diese Altersgruppe liegt kein Referenzwert vor.	-	ap
Alkohol	Männlich	-	-	Kinder und Jugendliche sollen keinen Alkohol trinken.	-	
Vitamin A	Männlich	600	µg-RAE/Tag		Empfohlene Zufuhr	d
Vitamin D	Männlich	20	µg/Tag	bei fehlender endogener Synthese	Schätzwert	e,al
Vitamin E	Männlich	13	mg/Tag		Schätzwert	g
Vitamin K	Männlich	40	µg/Tag		Schätzwert	
Thiamin	Männlich	1,0	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Riboflavin	Männlich	1,1	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Niacin	Männlich	13	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	i,j
Vitamin B6	Männlich	1,2	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Folat	Männlich	240	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	m
Pantothensäure	Männlich	5	mg/Tag		Schätzwert	
Biotin	Männlich	35	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin B12 (Cobalamine)	Männlich	3,5	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin C	Männlich	65	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Natrium	Männlich	1100	mg/Tag		Schätzwert	
Chlorid	Männlich	1700	mg/Tag		Schätzwert	
Kalium	Männlich	2900	mg/Tag		Schätzwert	
Calcium	Männlich	1100	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Phosphor	Männlich	1250	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Magnesium	Männlich	260	mg/Tag		Schätzwert	
Eisen	Männlich	12	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Jod	Männlich	180	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Fluorid	Männlich	2,0	mg/Tag		Richtwert	am,an
Zink	Männlich	9	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Selen	Männlich	45	µg/Tag		Schätzwert	
Kupfer	Männlich	1,0-1,5	mg/Tag		Schätzwert	
Mangan	Männlich	2,0-5,0	mg/Tag		Schätzwert	
Chrom	Männlich	20-100	µg/Tag		Schätzwert	
Molybdän	Männlich	50-100	µg/Tag		Schätzwert	
Wasser	Männlich	1170	ml/Tag		Richtwert	s
Energie	Weiblich	1700	kcal/Tag	bei PAL 1,4	Richtwert	

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Energie	Weiblich	2000	kcal/Tag	bei PAL 1,6	Richtwert	
Energie	Weiblich	2200	kcal/Tag	bei PAL 1,8	Richtwert	
Gesamtfett	Weiblich	30-35	% der Energie		Richtwert	ag,aj
Protein	Weiblich	0,9	g/kg KG/Tag		Empfohlene Zufuhr	a
Gesättigte Fettsäuren	Weiblich	max. 10	% der Energie		-	
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Weiblich	>10	% der Energie		-	
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Weiblich	7-10	% der Energie		-	
Linolsäure	Weiblich	2,5	% der Energie		Empfohlene Zufuhr	
α-Linolensäure	Weiblich	0,5	% der Energie		Schätzwert	
EPA_DHA	Weiblich	250	mg/Tag		Schätzwert	
Kohlenhydrate	Weiblich	>50	% der Energie		Richtwert	ai,aj
Ballaststoffe	Weiblich	-	-	Für diese Altersgruppe liegt kein Referenzwert vor.	-	ap
Alkohol	Weiblich	-	-	Kinder und Jugendliche sollen keinen Alkohol trinken.	-	
Vitamin A	Weiblich	600	µg-RAE/Tag		Empfohlene Zufuhr	d
Vitamin D	Weiblich	20	µg/Tag	bei fehlender endogener Synthese	Schätzwert	e,al
Vitamin E	Weiblich	11	mg/Tag		Schätzwert	g
Vitamin K	Weiblich	40	µg/Tag		Schätzwert	
Thiamin	Weiblich	0,9	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Riboflavin	Weiblich	1,0	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Niacin	Weiblich	11	mg/Tag		Empfohlene	i,j

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
					Zufuhr	
Vitamin B6	Weiblich	1,2	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Folat	Weiblich	240	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	m
Pantothensäure	Weiblich	5	mg/Tag		Schätzwert	
Biotin	Weiblich	35	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin B12 (Cobalamine)	Weiblich	3,5	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin C	Weiblich	65	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Natrium	Weiblich	1100	mg/Tag		Schätzwert	
Chlorid	Weiblich	1700	mg/Tag		Schätzwert	
Kalium	Weiblich	2900	mg/Tag		Schätzwert	
Calcium	Weiblich	1100	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Phosphor	Weiblich	1250	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Magnesium	Weiblich	230	mg/Tag		Schätzwert	
Eisen	Weiblich	15	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	v
Jod	Weiblich	180	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Fluorid	Weiblich	2,0	mg/Tag		Richtwert	am,an
Zink	Weiblich	8	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Selen	Weiblich	45	µg/Tag		Schätzwert	
Kupfer	Weiblich	1,0-1,5	mg/Tag		Schätzwert	
Mangan	Weiblich	2,0-5,0	mg/Tag		Schätzwert	
Chrom	Weiblich	20-100	µg/Tag		Schätzwert	
Molybdän	Weiblich	50-100	µg/Tag		Schätzwert	
Wasser	Weiblich	1170	ml/Tag		Richtwert	s

Kinder 13 bis unter 15 Jahre

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Energie	Männlich	2300	kcal/Tag	bei PAL 1,4	Richtwert	
Energie	Männlich	2600	kcal/Tag	bei PAL 1,6	Richtwert	
Energie	Männlich	2900	kcal/Tag	bei PAL 1,8	Richtwert	
Gesamtfett	Männlich	30-35	% der Energie		Richtwert	ag,aj
Protein	Männlich	0,9	g/kg KG/Tag		Empfohlene Zufuhr	a
Gesättigte Fettsäuren	Männlich	max. 10	% der Energie		-	
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Männlich	>10	% der Energie		-	
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Männlich	7-10	% der Energie		-	
Linolsäure	Männlich	2,5	% der Energie		Empfohlene Zufuhr	
α-Linolensäure	Männlich	0,5	% der Energie		Schätzwert	
EPA_DHA	Männlich	250	mg/Tag		Schätzwert	
Kohlenhydrate	Männlich	>50	% der Energie		Richtwert	ai,aj
Ballaststoffe	Männlich	-	-	Für diese Altersgruppe liegt kein Referenzwert vor.	-	ap
Alkohol	Männlich	-	-	Kinder und Jugendliche sollen keinen Alkohol trinken.	-	
Vitamin A	Männlich	800	µg-RAE/Tag		Empfohlene Zufuhr	d
Vitamin D	Männlich	20	µg/Tag	bei fehlender endogener Synthese	Schätzwert	e,al
Vitamin E	Männlich	14	mg/Tag		Schätzwert	g
Vitamin K	Männlich	50	µg/Tag		Schätzwert	
Thiamin	Männlich	1,2	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Riboflavin	Männlich	1,4	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Niacin	Männlich	15	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	i,j
Vitamin B6	Männlich	1,5	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Folat	Männlich	300	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	m
Pantothensäure	Männlich	5	mg/Tag		Schätzwert	
Biotin	Männlich	35	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin B12 (Cobalamine)	Männlich	4,0	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin C	Männlich	85	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Natrium	Männlich	1400	mg/Tag		Schätzwert	
Chlorid	Männlich	2150	mg/Tag		Schätzwert	
Kalium	Männlich	3600	mg/Tag		Schätzwert	
Calcium	Männlich	1200	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Phosphor	Männlich	1250	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Magnesium	Männlich	280	mg/Tag		Schätzwert	
Eisen	Männlich	12	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Jod	Männlich	200	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Fluorid	Männlich	3,2	mg/Tag		Richtwert	am,an
Zink	Männlich	12	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Selen	Männlich	60	µg/Tag		Schätzwert	
Kupfer	Männlich	1,0-1,5	mg/Tag		Schätzwert	
Mangan	Männlich	2,0-5,0	mg/Tag		Schätzwert	
Chrom	Männlich	20-100	µg/Tag		Schätzwert	
Molybdän	Männlich	50-100	µg/Tag		Schätzwert	
Wasser	Männlich	1330	ml/Tag		Richtwert	s
Energie	Weiblich	1900	kcal/Tag	bei PAL 1,4	Richtwert	

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Energie	Weiblich	2200	kcal/Tag	bei PAL 1,6	Richtwert	
Energie	Weiblich	2500	kcal/Tag	bei PAL 1,8	Richtwert	
Gesamtfett	Weiblich	30-35	% der Energie		Richtwert	ag,aj
Protein	Weiblich	0,9	g/kg KG/Tag		Empfohlene Zufuhr	a
Gesättigte Fettsäuren	Weiblich	max. 10	% der Energie		-	
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Weiblich	>10	% der Energie		-	
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Weiblich	7-10	% der Energie		-	
Linolsäure	Weiblich	2,5	% der Energie		Empfohlene Zufuhr	
α-Linolensäure	Weiblich	0,5	% der Energie		Schätzwert	
EPA_DHA	Weiblich	250	mg/Tag		Schätzwert	
Kohlenhydrate	Weiblich	>50	% der Energie		Richtwert	ai,aj
Ballaststoffe	Weiblich	-	-	Für diese Altersgruppe liegt kein Referenzwert vor.	-	ap
Alkohol	Weiblich	-	-	Kinder und Jugendliche sollen keinen Alkohol trinken.	-	
Vitamin A	Weiblich	700	µg-RAE/Tag		Empfohlene Zufuhr	d
Vitamin D	Weiblich	20	µg/Tag	bei fehlender endogener Synthese	Schätzwert	e,al
Vitamin E	Weiblich	12	mg/Tag		Schätzwert	g
Vitamin K	Weiblich	50	µg/Tag		Schätzwert	
Thiamin	Weiblich	1,0	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Riboflavin	Weiblich	1,1	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Niacin	Weiblich	13	mg/Tag		Empfohlene	i,j

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
					Zufuhr	
Vitamin B6	Weiblich	1,4	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Folat	Weiblich	300	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	m
Pantothensäure	Weiblich	5	mg/Tag		Schätzwert	
Biotin	Weiblich	35	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin B12 (Cobalamine)	Weiblich	4,0	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin C	Weiblich	85	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Natrium	Weiblich	1400	mg/Tag		Schätzwert	
Chlorid	Weiblich	2150	mg/Tag		Schätzwert	
Kalium	Weiblich	3600	mg/Tag		Schätzwert	
Calcium	Weiblich	1200	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Phosphor	Weiblich	1250	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Magnesium	Weiblich	240	mg/Tag		Schätzwert	
Eisen	Weiblich	15	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	v
Jod	Weiblich	200	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Fluorid	Weiblich	2,9	mg/Tag		Richtwert	am,an
Zink	Weiblich	10	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Selen	Weiblich	60	µg/Tag		Schätzwert	
Kupfer	Weiblich	1,0-1,5	mg/Tag		Schätzwert	
Mangan	Weiblich	2,0-5,0	mg/Tag		Schätzwert	
Chrom	Weiblich	20-100	µg/Tag		Schätzwert	
Molybdän	Weiblich	50-100	µg/Tag		Schätzwert	
Wasser	Weiblich	1330	ml/Tag		Richtwert	s

Jugendliche 15 bis unter 19 Jahre

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Energie	Männlich	2600	kcal/Tag	bei PAL 1,4	Richtwert	
Energie	Männlich	3000	kcal/Tag	bei PAL 1,6	Richtwert	
Energie	Männlich	3400	kcal/Tag	bei PAL 1,8	Richtwert	
Gesamtfett	Männlich	30	% der Energie		Richtwert	ag,aj,c
Protein	Männlich	0,9	g/kg KG/Tag		Empfohlene Zufuhr	a
Gesättigte Fettsäuren	Männlich	max. 10	% der Energie		-	
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Männlich	>10	% der Energie		-	
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Männlich	7-10	% der Energie		-	
Linolsäure	Männlich	2,5	% der Energie		Empfohlene Zufuhr	
α-Linolensäure	Männlich	0,5	% der Energie		Schätzwert	
EPA_DHA	Männlich	250	mg/Tag		Schätzwert	
Kohlenhydrate	Männlich	>50	% der Energie		Richtwert	ai,aj
Ballaststoffe	Männlich	-	-	Für diese Altersgruppe liegt kein Referenzwert vor.	-	ap
Alkohol	Männlich	-	-	Kinder und Jugendliche sollen keinen Alkohol trinken.	-	
Vitamin A	Männlich	950	µg-RAE/Tag		Empfohlene Zufuhr	d
Vitamin D	Männlich	20	µg/Tag	bei fehlender endogener Synthese	Schätzwert	e,al
Vitamin E	Männlich	15	mg/Tag		Schätzwert	g
Vitamin K	Männlich	70	µg/Tag		Schätzwert	
Thiamin	Männlich	1,4	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Riboflavin	Männlich	1,6	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Niacin	Männlich	17	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	i,j
Vitamin B6	Männlich	1,6	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Folat	Männlich	300	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	m
Pantothensäure	Männlich	5	mg/Tag		Schätzwert	
Biotin	Männlich	40	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin B12 (Cobalamine)	Männlich	4,0	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin C	Männlich	105	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Natrium	Männlich	1500	mg/Tag		Schätzwert	
Chlorid	Männlich	2300	mg/Tag		Schätzwert	
Kalium	Männlich	4000	mg/Tag		Schätzwert	
Calcium	Männlich	1200	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Phosphor	Männlich	1250	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Magnesium	Männlich	330	mg/Tag		Schätzwert	
Eisen	Männlich	12	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Jod	Männlich	200	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Fluorid	Männlich	3,2	mg/Tag		Richtwert	am,an
Zink	Männlich	14	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Selen	Männlich	70	µg/Tag		Schätzwert	
Kupfer	Männlich	1,0-1,5	mg/Tag		Schätzwert	
Mangan	Männlich	2,0-5,0	mg/Tag		Schätzwert	
Chrom	Männlich	30-100	µg/Tag		Schätzwert	
Molybdän	Männlich	50-100	µg/Tag		Schätzwert	
Wasser	Männlich	1530	ml/Tag		Richtwert	s
Energie	Weiblich	2000	kcal/Tag	bei PAL 1,4	Richtwert	

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Energie	Weiblich	2300	kcal/Tag	bei PAL 1,6	Richtwert	
Energie	Weiblich	2600	kcal/Tag	bei PAL 1,8	Richtwert	
Gesamtfett	Weiblich	30	% der Energie		Richtwert	ag,aj,c
Protein	Weiblich	0,8	g/kg KG/Tag		Empfohlene Zufuhr	a
Gesättigte Fettsäuren	Weiblich	max. 10	% der Energie		-	
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Weiblich	>10	% der Energie		-	
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Weiblich	7-10	% der Energie		-	
Linolsäure	Weiblich	2,5	% der Energie		Empfohlene Zufuhr	
α-Linolensäure	Weiblich	0,5	% der Energie		Schätzwert	
EPA_DHA	Weiblich	250	mg/Tag		Schätzwert	
Kohlenhydrate	Weiblich	>50	% der Energie		Richtwert	ai,aj
Ballaststoffe	Weiblich	-	-	Für diese Altersgruppe liegt kein Referenzwert vor.	-	ap
Alkohol	Weiblich	-	-	Kinder und Jugendliche sollen keinen Alkohol trinken.	-	
Vitamin A	Weiblich	800	µg-RAE/Tag		Empfohlene Zufuhr	d
Vitamin D	Weiblich	20	µg/Tag	bei fehlender endogener Synthese	Schätzwert	e,al
Vitamin E	Weiblich	12	mg/Tag		Schätzwert	g
Vitamin K	Weiblich	60	µg/Tag		Schätzwert	
Thiamin	Weiblich	1,1	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Riboflavin	Weiblich	1,2	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Niacin	Weiblich	13	mg/Tag		Empfohlene	i,j

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
					Zufuhr	
Vitamin B6	Weiblich	1,4	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Folat	Weiblich	300	µg/Tag	Supplementationshinweis beachten	Empfohlene Zufuhr	m,n
Pantothensäure	Weiblich	5	mg/Tag		Schätzwert	
Biotin	Weiblich	40	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin B12 (Cobalamine)	Weiblich	4,0	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin C	Weiblich	90	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Natrium	Weiblich	1500	mg/Tag		Schätzwert	
Chlorid	Weiblich	2300	mg/Tag		Schätzwert	
Kalium	Weiblich	4000	mg/Tag		Schätzwert	
Calcium	Weiblich	1200	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Phosphor	Weiblich	1250	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Magnesium	Weiblich	260	mg/Tag		Schätzwert	
Eisen	Weiblich	15	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	v
Jod	Weiblich	200	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Fluorid	Weiblich	2,9	mg/Tag		Richtwert	am,an
Zink	Weiblich	11	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Selen	Weiblich	60	µg/Tag		Schätzwert	
Kupfer	Weiblich	1,0-1,5	mg/Tag		Schätzwert	
Mangan	Weiblich	2,0-5,0	mg/Tag		Schätzwert	
Chrom	Weiblich	30-100	µg/Tag		Schätzwert	
Molybdän	Weiblich	50-100	µg/Tag		Schätzwert	
Wasser	Weiblich	1530	ml/Tag		Richtwert	s

Ewachsene 19 bis unter 25 Jahre

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Energie	Männlich	2400	kcal/Tag	bei PAL 1,4	Richtwert	
Energie	Männlich	2800	kcal/Tag	bei PAL 1,6	Richtwert	
Energie	Männlich	3100	kcal/Tag	bei PAL 1,8	Richtwert	
Gesamtfett	Männlich	30	% der Energie		Richtwert	ag,aj,c,af
Protein	Männlich	0,8	g/kg KG/Tag		Empfohlene Zufuhr	a
Gesättigte Fettsäuren	Männlich	max. 10	% der Energie		-	
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Männlich	>10	% der Energie		-	
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Männlich	7-10	% der Energie		-	
Linolsäure	Männlich	2,5	% der Energie		Empfohlene Zufuhr	
α-Linolensäure	Männlich	0,5	% der Energie		Schätzwert	
EPA_DHA	Männlich	250	mg/Tag		Schätzwert	
Kohlenhydrate	Männlich	>50	% der Energie		Richtwert	ai,aj
Ballaststoffe	Männlich	>30	g/Tag		Richtwert	ap
Alkohol	Männlich	20	g/Tag	tolerierbare Gesamtzufuhrmenge	Richtwert	ak
Vitamin A	Männlich	850	µg-RAE/Tag		Empfohlene Zufuhr	d
Vitamin D	Männlich	20	µg/Tag	bei fehlender endogener Synthese	Schätzwert	e,al
Vitamin E	Männlich	15	mg/Tag		Schätzwert	g
Vitamin K	Männlich	70	µg/Tag		Schätzwert	
Thiamin	Männlich	1,3	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Riboflavin	Männlich	1,4	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Niacin	Männlich	16	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	i,j

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Vitamin B6	Männlich	1,6	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Folat	Männlich	300	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	m
Pantothensäure	Männlich	5	mg/Tag		Schätzwert	
Biotin	Männlich	40	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin B12 (Cobalamine)	Männlich	4,0	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin C	Männlich	110	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	o
Natrium	Männlich	1500	mg/Tag		Schätzwert	
Chlorid	Männlich	2300	mg/Tag		Schätzwert	
Kalium	Männlich	4000	mg/Tag		Schätzwert	
Calcium	Männlich	1000	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Phosphor	Männlich	700	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Magnesium	Männlich	350	mg/Tag		Schätzwert	
Eisen	Männlich	10	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Jod	Männlich	200	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Fluorid	Männlich	3,8	mg/Tag		Richtwert	am,an
Zink	Männlich	11	mg/Tag	bei niedriger Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y1
Zink	Männlich	14	mg/Tag	bei mittlerer Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y2
Zink	Männlich	16	mg/Tag	bei hoher Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y3
Selen	Männlich	70	µg/Tag		Schätzwert	
Kupfer	Männlich	1,0-1,5	mg/Tag		Schätzwert	
Mangan	Männlich	2,0-5,0	mg/Tag		Schätzwert	
Chrom	Männlich	30-100	µg/Tag		Schätzwert	
Molybdän	Männlich	50-100	µg/Tag		Schätzwert	
Wasser	Männlich	1470	ml/Tag		Richtwert	s

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Energie	Weiblich	1900	kcal/Tag	bei PAL 1,4	Richtwert	
Energie	Weiblich	2200	kcal/Tag	bei PAL 1,6	Richtwert	
Energie	Weiblich	2500	kcal/Tag	bei PAL 1,8	Richtwert	
Gesamtfett	Weiblich	30	% der Energie		Richtwert	ag,aj,c,af
Protein	Weiblich	0,8	g/kg KG/Tag		Empfohlene Zufuhr	a
Gesättigte Fettsäuren	Weiblich	max. 10	% der Energie		-	
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Weiblich	>10	% der Energie		-	
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Weiblich	7-10	% der Energie		-	
Linolsäure	Weiblich	2,5	% der Energie		Empfohlene Zufuhr	
α-Linolensäure	Weiblich	0,5	% der Energie		Schätzwert	
EPA_DHA	Weiblich	250	mg/Tag		Schätzwert	
Kohlenhydrate	Weiblich	>50	% der Energie		Richtwert	ai,aj
Ballaststoffe	Weiblich	>30	g/Tag		Richtwert	ap
Alkohol	Weiblich	10	g/Tag	tolerierbare Gesamtzufuhrmenge	Richtwert	ak
Vitamin A	Weiblich	700	µg-RAE/Tag		Empfohlene Zufuhr	d
Vitamin D	Weiblich	20	µg/Tag	bei fehlender endogener Synthese	Schätzwert	e,al
Vitamin E	Weiblich	12	mg/Tag		Schätzwert	g
Vitamin K	Weiblich	60	µg/Tag		Schätzwert	
Thiamin	Weiblich	1,0	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Riboflavin	Weiblich	1,1	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Niacin	Weiblich	13	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	i,j

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Vitamin B6	Weiblich	1,4	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Folat	Weiblich	300	µg/Tag	Supplementationshinweis beachten	Empfohlene Zufuhr	m,n
Pantothensäure	Weiblich	5	mg/Tag		Schätzwert	
Biotin	Weiblich	40	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin B12 (Cobalamine)	Weiblich	4,0	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin C	Weiblich	95	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	p
Natrium	Weiblich	1500	mg/Tag		Schätzwert	
Chlorid	Weiblich	2300	mg/Tag		Schätzwert	
Kalium	Weiblich	4000	mg/Tag		Schätzwert	
Calcium	Weiblich	1000	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Phosphor	Weiblich	700	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Magnesium	Weiblich	300	mg/Tag		Schätzwert	
Eisen	Weiblich	15	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	v
Jod	Weiblich	200	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Fluorid	Weiblich	3,1	mg/Tag		Richtwert	am,an
Zink	Weiblich	7	mg/Tag	bei niedriger Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y1
Zink	Weiblich	8	mg/Tag	bei mittlerer Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y2
Zink	Weiblich	10	mg/Tag	bei hoher Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y3
Selen	Weiblich	60	µg/Tag		Schätzwert	
Kupfer	Weiblich	1,0-1,5	mg/Tag		Schätzwert	
Mangan	Weiblich	2,0-5,0	mg/Tag		Schätzwert	
Chrom	Weiblich	30-100	µg/Tag		Schätzwert	
Molybdän	Weiblich	50-100	µg/Tag		Schätzwert	
Wasser	Weiblich	1470	ml/Tag		Richtwert	s

Ewachsene 25 bis unter 51 Jahre

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Energie	Männlich	2300	kcal/Tag	bei PAL 1,4	Richtwert	
Energie	Männlich	2700	kcal/Tag	bei PAL 1,6	Richtwert	
Energie	Männlich	3000	kcal/Tag	bei PAL 1,8	Richtwert	
Gesamtfett	Männlich	30	% der Energie		Richtwert	ag,aj,c,af
Protein	Männlich	0,8	g/kg KG/Tag		Empfohlene Zufuhr	a
Gesättigte Fettsäuren	Männlich	max. 10	% der Energie		-	
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Männlich	>10	% der Energie		-	
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Männlich	7-10	% der Energie		-	
Linolsäure	Männlich	2,5	% der Energie		Empfohlene Zufuhr	
α-Linolensäure	Männlich	0,5	% der Energie		Schätzwert	
EPA_DHA	Männlich	250	mg/Tag		Schätzwert	
Kohlenhydrate	Männlich	>50	% der Energie		Richtwert	ai,aj
Ballaststoffe	Männlich	>30	g/Tag		Richtwert	ap
Alkohol	Männlich	20	g/Tag	tolerierbare Gesamtzufuhrmenge	Richtwert	ak
Vitamin A	Männlich	850	µg-RAE/Tag		Empfohlene Zufuhr	d
Vitamin D	Männlich	20	µg/Tag	bei fehlender endogener Synthese	Schätzwert	e,al
Vitamin E	Männlich	14	mg/Tag		Schätzwert	g
Vitamin K	Männlich	70	µg/Tag		Schätzwert	
Thiamin	Männlich	1,2	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Riboflavin	Männlich	1,4	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Niacin	Männlich	15	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	i,j

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Vitamin B6	Männlich	1,6	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Folat	Männlich	300	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	m
Pantothensäure	Männlich	5	mg/Tag		Schätzwert	
Biotin	Männlich	40	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin B12 (Cobalamine)	Männlich	4,0	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin C	Männlich	110	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	o
Natrium	Männlich	1500	mg/Tag		Schätzwert	
Chlorid	Männlich	2300	mg/Tag		Schätzwert	
Kalium	Männlich	4000	mg/Tag		Schätzwert	
Calcium	Männlich	1000	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Phosphor	Männlich	700	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Magnesium	Männlich	350	mg/Tag		Schätzwert	
Eisen	Männlich	10	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Jod	Männlich	200	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Fluorid	Männlich	3,8	mg/Tag		Richtwert	am,an
Zink	Männlich	11	mg/Tag	bei niedriger Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y1
Zink	Männlich	14	mg/Tag	bei mittlerer Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y2
Zink	Männlich	16	mg/Tag	bei hoher Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y3
Selen	Männlich	70	µg/Tag		Schätzwert	
Kupfer	Männlich	1,0-1,5	mg/Tag		Schätzwert	
Mangan	Männlich	2,0-5,0	mg/Tag		Schätzwert	
Chrom	Männlich	30-100	µg/Tag		Schätzwert	
Molybdän	Männlich	50-100	µg/Tag		Schätzwert	
Wasser	Männlich	1410	ml/Tag		Richtwert	s

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Energie	Weiblich	1800	kcal/Tag	bei PAL 1,4	Richtwert	
Energie	Weiblich	2100	kcal/Tag	bei PAL 1,6	Richtwert	
Energie	Weiblich	2400	kcal/Tag	bei PAL 1,8	Richtwert	
Gesamtfett	Weiblich	30	% der Energie		Richtwert	ag,aj,c,af
Protein	Weiblich	0,8	g/kg KG/Tag		Empfohlene Zufuhr	a
Gesättigte Fettsäuren	Weiblich	max. 10	% der Energie		-	
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Weiblich	>10	% der Energie		-	
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Weiblich	7-10	% der Energie		-	
Linolsäure	Weiblich	2,5	% der Energie		Empfohlene Zufuhr	
α-Linolensäure	Weiblich	0,5	% der Energie		Schätzwert	
EPA_DHA	Weiblich	250	mg/Tag		Schätzwert	
Kohlenhydrate	Weiblich	>50	% der Energie		Richtwert	ai,aj
Ballaststoffe	Weiblich	>30	g/Tag		Richtwert	ap
Alkohol	Weiblich	10	g/Tag	tolerierbare Gesamtzufuhrmenge	Richtwert	ak
Vitamin A	Weiblich	700	µg-RAE/Tag		Empfohlene Zufuhr	d
Vitamin D	Weiblich	20	µg/Tag	bei fehlender endogener Synthese	Schätzwert	e,al
Vitamin E	Weiblich	12	mg/Tag		Schätzwert	g
Vitamin K	Weiblich	60	µg/Tag		Schätzwert	
Thiamin	Weiblich	1,0	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Riboflavin	Weiblich	1,1	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Niacin	Weiblich	12	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	i,j

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Vitamin B6	Weiblich	1,4	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Folat	Weiblich	300	µg/Tag	Supplementationshinweis beachten	Empfohlene Zufuhr	m,n
Pantothensäure	Weiblich	5	mg/Tag		Schätzwert	
Biotin	Weiblich	40	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin B12 (Cobalamine)	Weiblich	4,0	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin C	Weiblich	95	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	p
Natrium	Weiblich	1500	mg/Tag		Schätzwert	
Chlorid	Weiblich	2300	mg/Tag		Schätzwert	
Kalium	Weiblich	4000	mg/Tag		Schätzwert	
Calcium	Weiblich	1000	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Phosphor	Weiblich	700	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Magnesium	Weiblich	300	mg/Tag		Schätzwert	
Eisen	Weiblich	15	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	v
Jod	Weiblich	200	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Fluorid	Weiblich	3,1	mg/Tag		Richtwert	am,an
Zink	Weiblich	7	mg/Tag	bei niedriger Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y1
Zink	Weiblich	8	mg/Tag	bei mittlerer Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y2
Zink	Weiblich	10	mg/Tag	bei hoher Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y3
Selen	Weiblich	60	µg/Tag		Schätzwert	
Kupfer	Weiblich	1,0-1,5	mg/Tag		Schätzwert	
Mangan	Weiblich	2,0-5,0	mg/Tag		Schätzwert	
Chrom	Weiblich	30-100	µg/Tag		Schätzwert	
Molybdän	Weiblich	50-100	µg/Tag		Schätzwert	
Wasser	Weiblich	1410	ml/Tag		Richtwert	s

Ewachsene 51 bis unter 65 Jahre

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Energie	Männlich	2200	kcal/Tag	bei PAL 1,4	Richtwert	
Energie	Männlich	2500	kcal/Tag	bei PAL 1,6	Richtwert	
Energie	Männlich	2800	kcal/Tag	bei PAL 1,8	Richtwert	
Gesamtfett	Männlich	30	% der Energie		Richtwert	ag,aj,af
Protein	Männlich	0,8	g/kg KG/Tag		Empfohlene Zufuhr	a
Gesättigte Fettsäuren	Männlich	max. 10	% der Energie		-	
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Männlich	>10	% der Energie		-	
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Männlich	7-10	% der Energie		-	
Linolsäure	Männlich	2,5	% der Energie		Empfohlene Zufuhr	
α-Linolensäure	Männlich	0,5	% der Energie		Schätzwert	
EPA_DHA	Männlich	250	mg/Tag		Schätzwert	
Kohlenhydrate	Männlich	>50	% der Energie		Richtwert	ai,aj
Ballaststoffe	Männlich	>30	g/Tag		Richtwert	ap
Alkohol	Männlich	20	g/Tag	tolerierbare Gesamtzufuhrmenge	Richtwert	ak
Vitamin A	Männlich	850	µg-RAE/Tag		Empfohlene Zufuhr	d
Vitamin D	Männlich	20	µg/Tag	bei fehlender endogener Synthese	Schätzwert	e,al
Vitamin E	Männlich	13	mg/Tag		Schätzwert	g
Vitamin K	Männlich	80	µg/Tag		Schätzwert	
Thiamin	Männlich	1,2	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Riboflavin	Männlich	1,3	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Niacin	Männlich	15	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	i,j

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Vitamin B6	Männlich	1,6	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Folat	Männlich	300	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	m
Pantothensäure	Männlich	5	mg/Tag		Schätzwert	
Biotin	Männlich	40	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin B12 (Cobalamine)	Männlich	4,0	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin C	Männlich	110	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	o
Natrium	Männlich	1500	mg/Tag		Schätzwert	
Chlorid	Männlich	2300	mg/Tag		Schätzwert	
Kalium	Männlich	4000	mg/Tag		Schätzwert	
Calcium	Männlich	1000	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Phosphor	Männlich	700	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Magnesium	Männlich	350	mg/Tag		Schätzwert	
Eisen	Männlich	10	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Jod	Männlich	180	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Fluorid	Männlich	3,8	mg/Tag		Richtwert	am,an
Zink	Männlich	11	mg/Tag	bei niedriger Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y1
Zink	Männlich	14	mg/Tag	bei mittlerer Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y2
Zink	Männlich	16	mg/Tag	bei hoher Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y3
Selen	Männlich	70	µg/Tag		Schätzwert	
Kupfer	Männlich	1,0-1,5	mg/Tag		Schätzwert	
Mangan	Männlich	2,0-5,0	mg/Tag		Schätzwert	
Chrom	Männlich	30-100	µg/Tag		Schätzwert	
Molybdän	Männlich	50-100	µg/Tag		Schätzwert	
Wasser	Männlich	1230	ml/Tag		Richtwert	s

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Energie	Weiblich	1700	kcal/Tag	bei PAL 1,4	Richtwert	
Energie	Weiblich	2000	kcal/Tag	bei PAL 1,6	Richtwert	
Energie	Weiblich	2200	kcal/Tag	bei PAL 1,8	Richtwert	
Gesamtfett	Weiblich	30	% der Energie		Richtwert	ag,aj,af
Protein	Weiblich	0,8	g/kg KG/Tag		Empfohlene Zufuhr	a
Gesättigte Fettsäuren	Weiblich	max. 10	% der Energie		-	
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Weiblich	>10	% der Energie		-	
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Weiblich	7-10	% der Energie		-	
Linolsäure	Weiblich	2,5	% der Energie		Empfohlene Zufuhr	
α-Linolensäure	Weiblich	0,5	% der Energie		Schätzwert	
EPA_DHA	Weiblich	250	mg/Tag		Schätzwert	
Kohlenhydrate	Weiblich	>50	% der Energie		Richtwert	ai,aj
Ballaststoffe	Weiblich	>30	g/Tag		Richtwert	ap
Alkohol	Weiblich	10	g/Tag	tolerierbare Gesamtzufuhrmenge	Richtwert	ak
Vitamin A	Weiblich	700	µg-RAE/Tag		Empfohlene Zufuhr	d
Vitamin D	Weiblich	20	µg/Tag	bei fehlender endogener Synthese	Schätzwert	e,al
Vitamin E	Weiblich	12	mg/Tag		Schätzwert	g
Vitamin K	Weiblich	65	µg/Tag		Schätzwert	
Thiamin	Weiblich	1,0	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Riboflavin	Weiblich	1,0	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Niacin	Weiblich	11	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	i,j

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Vitamin B6	Weiblich	1,4	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Folat	Weiblich	300	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	m
Pantothensäure	Weiblich	5	mg/Tag		Schätzwert	
Biotin	Weiblich	40	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin B12 (Cobalamine)	Weiblich	4,0	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin C	Weiblich	95	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	p
Natrium	Weiblich	1500	mg/Tag		Schätzwert	
Chlorid	Weiblich	2300	mg/Tag		Schätzwert	
Kalium	Weiblich	4000	mg/Tag		Schätzwert	
Calcium	Weiblich	1000	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Phosphor	Weiblich	700	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Magnesium	Weiblich	300	mg/Tag		Schätzwert	
Eisen	Weiblich	10	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Jod	Weiblich	180	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Fluorid	Weiblich	3,1	mg/Tag		Richtwert	am,an
Zink	Weiblich	7	mg/Tag	bei niedriger Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y1
Zink	Weiblich	8	mg/Tag	bei mittlerer Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y2
Zink	Weiblich	10	mg/Tag	bei hoher Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y3
Selen	Weiblich	60	µg/Tag		Schätzwert	
Kupfer	Weiblich	1,0-1,5	mg/Tag		Schätzwert	
Mangan	Weiblich	2,0-5,0	mg/Tag		Schätzwert	
Chrom	Weiblich	30-100	µg/Tag		Schätzwert	
Molybdän	Weiblich	50-100	µg/Tag		Schätzwert	
Wasser	Weiblich	1230	ml/Tag		Richtwert	s

Ewachsene 65 Jahre und älter

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Energie	Männlich	2100	kcal/Tag	bei PAL 1,4	Richtwert	
Energie	Männlich	2500	kcal/Tag	bei PAL 1,6	Richtwert	
Energie	Männlich	2800	kcal/Tag	bei PAL 1,8	Richtwert	
Gesamtfett	Männlich	30	% der Energie		Richtwert	ag,aj,af
Protein	Männlich	1,0	g/kg KG/Tag		Schätzwert	a
Gesättigte Fettsäuren	Männlich	max. 10	% der Energie		-	
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Männlich	>10	% der Energie		-	
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Männlich	7-10	% der Energie		-	
Linolsäure	Männlich	2,5	% der Energie		Empfohlene Zufuhr	
α-Linolensäure	Männlich	0,5	% der Energie		Schätzwert	
EPA_DHA	Männlich	250	mg/Tag		Schätzwert	
Kohlenhydrate	Männlich	>50	% der Energie		Richtwert	ai,aj
Ballaststoffe	Männlich	>30	g/Tag		Richtwert	ap
Alkohol	Männlich	20	g/Tag	tolerierbare Gesamtzufuhrmenge	Richtwert	ak
Vitamin A	Männlich	800	µg-RAE/Tag		Empfohlene Zufuhr	d
Vitamin D	Männlich	20	µg/Tag	bei fehlender endogener Synthese	Schätzwert	e,al
Vitamin E	Männlich	12	mg/Tag		Schätzwert	g
Vitamin K	Männlich	80	µg/Tag		Schätzwert	
Thiamin	Männlich	1,1	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Riboflavin	Männlich	1,3	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Niacin	Männlich	14	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	i,j

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Vitamin B6	Männlich	1,6	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Folat	Männlich	300	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	m
Pantothensäure	Männlich	5	mg/Tag		Schätzwert	
Biotin	Männlich	40	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin B12 (Cobalamine)	Männlich	4,0	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin C	Männlich	110	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	o
Natrium	Männlich	1500	mg/Tag		Schätzwert	
Chlorid	Männlich	2300	mg/Tag		Schätzwert	
Kalium	Männlich	4000	mg/Tag		Schätzwert	
Calcium	Männlich	1000	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Phosphor	Männlich	700	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Magnesium	Männlich	350	mg/Tag		Schätzwert	
Eisen	Männlich	10	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Jod	Männlich	180	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Fluorid	Männlich	3,8	mg/Tag		Richtwert	am,an
Zink	Männlich	11	mg/Tag	bei niedriger Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y1
Zink	Männlich	14	mg/Tag	bei mittlerer Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y2
Zink	Männlich	16	mg/Tag	bei hoher Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y3
Selen	Männlich	70	µg/Tag		Schätzwert	
Kupfer	Männlich	1,0-1,5	mg/Tag		Schätzwert	
Mangan	Männlich	2,0-5,0	mg/Tag		Schätzwert	
Chrom	Männlich	30-100	µg/Tag		Schätzwert	
Molybdän	Männlich	50-100	µg/Tag		Schätzwert	
Wasser	Männlich	1310	ml/Tag		Richtwert	s

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Energie	Weiblich	1700	kcal/Tag	bei PAL 1,4	Richtwert	
Energie	Weiblich	1900	kcal/Tag	bei PAL 1,6	Richtwert	
Energie	Weiblich	2100	kcal/Tag	bei PAL 1,8	Richtwert	
Gesamtfett	Weiblich	30	% der Energie		Richtwert	ag,aj,af
Protein	Weiblich	1,0	g/kg KG/Tag		Schätzwert	a
Gesättigte Fettsäuren	Weiblich	max. 10	% der Energie		-	
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Weiblich	>10	% der Energie		-	
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Weiblich	7-10	% der Energie		-	
Linolsäure	Weiblich	2,5	% der Energie		Empfohlene Zufuhr	
α-Linolensäure	Weiblich	0,5	% der Energie		Schätzwert	
EPA_DHA	Weiblich	250	mg/Tag		Schätzwert	
Kohlenhydrate	Weiblich	>50	% der Energie		Richtwert	ai,aj
Ballaststoffe	Weiblich	>30	g/Tag		Richtwert	ap
Alkohol	Weiblich	10	g/Tag	tolerierbare Gesamtzufuhrmenge	Richtwert	ak
Vitamin A	Weiblich	700	µg-RAE/Tag		Empfohlene Zufuhr	d
Vitamin D	Weiblich	20	µg/Tag	bei fehlender endogener Synthese	Schätzwert	e,al
Vitamin E	Weiblich	11	mg/Tag		Schätzwert	g
Vitamin K	Weiblich	65	µg/Tag		Schätzwert	
Thiamin	Weiblich	1,0	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Riboflavin	Weiblich	1,0	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	j
Niacin	Weiblich	11	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	i,j

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Vitamin B6	Weiblich	1,4	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Folat	Weiblich	300	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	m
Pantothensäure	Weiblich	5	mg/Tag		Schätzwert	
Biotin	Weiblich	40	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin B12 (Cobalamine)	Weiblich	4,0	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin C	Weiblich	95	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	p
Natrium	Weiblich	1500	mg/Tag		Schätzwert	
Chlorid	Weiblich	2300	mg/Tag		Schätzwert	
Kalium	Weiblich	4000	mg/Tag		Schätzwert	
Calcium	Weiblich	1000	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Phosphor	Weiblich	700	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Magnesium	Weiblich	300	mg/Tag		Schätzwert	
Eisen	Weiblich	10	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Jod	Weiblich	180	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Fluorid	Weiblich	3,1	mg/Tag		Richtwert	am,an
Zink	Weiblich	7	mg/Tag	bei niedriger Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y1
Zink	Weiblich	8	mg/Tag	bei mittlerer Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y2
Zink	Weiblich	10	mg/Tag	bei hoher Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y3
Selen	Weiblich	60	µg/Tag		Schätzwert	
Kupfer	Weiblich	1,0-1,5	mg/Tag		Schätzwert	
Mangan	Weiblich	2,0-5,0	mg/Tag		Schätzwert	
Chrom	Weiblich	30-100	µg/Tag		Schätzwert	
Molybdän	Weiblich	50-100	µg/Tag		Schätzwert	
Wasser	Weiblich	1310	ml/Tag		Richtwert	s

Schwangere (1. Trimester)

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Energie	Weiblich	+0	kcal/Tag		Richtwert	
Gesamtfett	Weiblich	30	% der Energie		Richtwert	ag,aj,ae,af
Protein	Weiblich	0,8	g/kg KG/Tag		Empfohlene Zufuhr	a
Gesättigte Fettsäuren	Weiblich	max. 10	% der Energie		-	
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Weiblich	>10	% der Energie		-	
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Weiblich	7-10	% der Energie		-	
Linolsäure	Weiblich	2,5	% der Energie		Empfohlene Zufuhr	
α-Linolensäure	Weiblich	0,5	% der Energie		Schätzwert	
EPA_DHA	Weiblich	250	mg/Tag	Supplementationshinweis beachten	Schätzwert	ac,ae
Kohlenhydrate	Weiblich	>50	% der Energie		Richtwert	ai,aj
Ballaststoffe	Weiblich	>30	g/Tag		Richtwert	ap
Alkohol	Weiblich	-	-	Schwangere sollen keinen Alkohol trinken.	-	
Vitamin A	Weiblich	800	µg-RAE/Tag		Empfohlene Zufuhr	d
Vitamin D	Weiblich	20	µg/Tag	bei fehlender endogener Synthese	Schätzwert	e,al
Vitamin E	Weiblich	13	mg/Tag		Schätzwert	g
Vitamin K	Weiblich	60	µg/Tag		Schätzwert	
Thiamin	Weiblich	1,0	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Riboflavin	Weiblich	1,1	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Niacin	Weiblich	13	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	i
Vitamin B6	Weiblich	1,5	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Folat	Weiblich	550	µg/Tag	Supplementationshinweis beachten	Empfohlene Zufuhr	m,n
Pantothensäure	Weiblich	5	mg/Tag		Schätzwert	
Biotin	Weiblich	40	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin B12 (Cobalamine)	Weiblich	4,5	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin C	Weiblich	95	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Natrium	Weiblich	1500	mg/Tag		Schätzwert	
Chlorid	Weiblich	2300	mg/Tag		Schätzwert	
Kalium	Weiblich	4000	mg/Tag		Schätzwert	
Calcium	Weiblich	1000	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	q
Phosphor	Weiblich	800	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	r
Magnesium	Weiblich	300	mg/Tag		Schätzwert	
Eisen	Weiblich	30	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Jod	Weiblich	230	µg/Tag	Supplementationshinweis beachten	Empfohlene Zufuhr	aa
Fluorid	Weiblich	3,1	mg/Tag		Richtwert	am,an
Zink	Weiblich	7	mg/Tag	bei niedriger Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y1
Zink	Weiblich	9	mg/Tag	bei mittlerer Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y2
Zink	Weiblich	11	mg/Tag	bei hoher Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y3
Selen	Weiblich	60	µg/Tag		Schätzwert	
Kupfer	Weiblich	1,0-1,5	mg/Tag		Schätzwert	
Mangan	Weiblich	2,0-5,0	mg/Tag		Schätzwert	
Chrom	Weiblich	30-100	µg/Tag		Schätzwert	
Molybdän	Weiblich	50-100	µg/Tag		Schätzwert	
Wasser	Weiblich	1470	ml/Tag		Richtwert	s

Schwangere (2. Trimester)

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Energie	Weiblich	+250	kcal/Tag		Richtwert	ad
Gesamtfett	Weiblich	30-35	% der Energie		Richtwert	ag,aj,ae,af
Protein	Weiblich	0,9	g/kg KG/Tag		Empfohlene Zufuhr	a
Gesättigte Fettsäuren	Weiblich	max. 10	% der Energie		-	
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Weiblich	>10	% der Energie		-	
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Weiblich	7-10	% der Energie		-	
Linolsäure	Weiblich	2,5	% der Energie		Empfohlene Zufuhr	
α-Linolensäure	Weiblich	0,5	% der Energie		Schätzwert	
EPA_DHA	Weiblich	250	mg/Tag	Supplementationshinweis beachten	Schätzwert	ac,ae
Kohlenhydrate	Weiblich	>50	% der Energie		Richtwert	ai,aj
Ballaststoffe	Weiblich	>30	g/Tag		Richtwert	ap
Alkohol	Weiblich	-	-	Schwangere sollen keinen Alkohol trinken.	-	
Vitamin A	Weiblich	800	µg-RAE/Tag		Empfohlene Zufuhr	d
Vitamin D	Weiblich	20	µg/Tag	bei fehlender endogener Synthese	Schätzwert	e,al
Vitamin E	Weiblich	13	mg/Tag		Schätzwert	g
Vitamin K	Weiblich	60	µg/Tag		Schätzwert	
Thiamin	Weiblich	1,2	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	k
Riboflavin	Weiblich	1,3	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	k
Niacin	Weiblich	14	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	i,k
Vitamin B6	Weiblich	1,8	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Folat	Weiblich	550	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	m
Pantothensäure	Weiblich	5	mg/Tag		Schätzwert	
Biotin	Weiblich	40	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin B12 (Cobalamine)	Weiblich	4,5	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin C	Weiblich	105	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Natrium	Weiblich	1500	mg/Tag		Schätzwert	
Chlorid	Weiblich	2300	mg/Tag		Schätzwert	
Kalium	Weiblich	4000	mg/Tag		Schätzwert	
Calcium	Weiblich	1000	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	q
Phosphor	Weiblich	800	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	r
Magnesium	Weiblich	300	mg/Tag		Schätzwert	
Eisen	Weiblich	30	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Jod	Weiblich	230	µg/Tag	Supplementationshinweis beachten	Empfohlene Zufuhr	aa
Fluorid	Weiblich	3,1	mg/Tag		Richtwert	am,an
Zink	Weiblich	9	mg/Tag	bei niedriger Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y1
Zink	Weiblich	11	mg/Tag	bei mittlerer Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y2
Zink	Weiblich	13	mg/Tag	bei hoher Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y3
Selen	Weiblich	60	µg/Tag		Schätzwert	
Kupfer	Weiblich	1,0-1,5	mg/Tag		Schätzwert	
Mangan	Weiblich	2,0-5,0	mg/Tag		Schätzwert	
Chrom	Weiblich	30-100	µg/Tag		Schätzwert	
Molybdän	Weiblich	50-100	µg/Tag		Schätzwert	
Wasser	Weiblich	1470	ml/Tag		Richtwert	s

Schwangere (3. Trimester)

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Energie	Weiblich	+500	kcal/Tag		Richtwert	ad
Gesamtfett	Weiblich	30-35	% der Energie		Richtwert	ag,aj,ae,af
Protein	Weiblich	1,0	g/kg KG/Tag		Empfohlene Zufuhr	a
Gesättigte Fettsäuren	Weiblich	max. 10	% der Energie		-	
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Weiblich	>10	% der Energie		-	
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Weiblich	7-10	% der Energie		-	
Linolsäure	Weiblich	2,5	% der Energie		Empfohlene Zufuhr	
α-Linolensäure	Weiblich	0,5	% der Energie		Schätzwert	
EPA_DHA	Weiblich	250	mg/Tag	Supplementationshinweis beachten	Schätzwert	ac,ae
Kohlenhydrate	Weiblich	>50	% der Energie		Richtwert	ai,aj
Ballaststoffe	Weiblich	>30	g/Tag		Richtwert	ap
Alkohol	Weiblich	-	-	Schwangere sollen keinen Alkohol trinken.	-	
Vitamin A	Weiblich	800	µg-RAE/Tag		Empfohlene Zufuhr	d
Vitamin D	Weiblich	20	µg/Tag	bei fehlender endogener Synthese	Schätzwert	e,al
Vitamin E	Weiblich	13	mg/Tag		Schätzwert	g
Vitamin K	Weiblich	60	µg/Tag		Schätzwert	
Thiamin	Weiblich	1,3	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	k
Riboflavin	Weiblich	1,4	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	k
Niacin	Weiblich	16	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	i,k
Vitamin B6	Weiblich	1,8	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Folat	Weiblich	550	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	m
Pantothensäure	Weiblich	5	mg/Tag		Schätzwert	
Biotin	Weiblich	40	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin B12 (Cobalamine)	Weiblich	4,5	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin C	Weiblich	105	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Natrium	Weiblich	1500	mg/Tag		Schätzwert	
Chlorid	Weiblich	2300	mg/Tag		Schätzwert	
Kalium	Weiblich	4000	mg/Tag		Schätzwert	
Calcium	Weiblich	1000	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	q
Phosphor	Weiblich	800	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	r
Magnesium	Weiblich	300	mg/Tag		Schätzwert	
Eisen	Weiblich	30	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Jod	Weiblich	230	µg/Tag	Supplementationshinweis beachten	Empfohlene Zufuhr	aa
Fluorid	Weiblich	3,1	mg/Tag		Richtwert	am,an
Zink	Weiblich	9	mg/Tag	bei niedriger Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y1
Zink	Weiblich	11	mg/Tag	bei mittlerer Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y2
Zink	Weiblich	13	mg/Tag	bei hoher Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y3
Selen	Weiblich	60	µg/Tag		Schätzwert	
Kupfer	Weiblich	1,0-1,5	mg/Tag		Schätzwert	
Mangan	Weiblich	2,0-5,0	mg/Tag		Schätzwert	
Chrom	Weiblich	30-100	µg/Tag		Schätzwert	
Molybdän	Weiblich	50-100	µg/Tag		Schätzwert	
Wasser	Weiblich	1470	ml/Tag		Richtwert	s

Stillende

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Energie	Weiblich	+500	kcal/Tag		Richtwert	
Gesamtfett	Weiblich	30-35	% der Energie		Richtwert	ag,aj,ae,af
Protein	Weiblich	1,2	g/kg KG/Tag		Empfohlene Zufuhr	a
Gesättigte Fettsäuren	Weiblich	max. 10	% der Energie		-	
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Weiblich	>10	% der Energie		-	
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Weiblich	7-10	% der Energie		-	
Linolsäure	Weiblich	2,5	% der Energie		Empfohlene Zufuhr	
α-Linolensäure	Weiblich	0,5	% der Energie		Schätzwert	
EPA_DHA	Weiblich	250	mg/Tag	Supplementationshinweis beachten	Schätzwert	ae
Kohlenhydrate	Weiblich	>50	% der Energie		Richtwert	ai,aj
Ballaststoffe	Weiblich	>30	g/Tag		Richtwert	ap
Alkohol	Weiblich	-	-	Stillende sollen keinen Alkohol trinken.	-	
Vitamin A	Weiblich	1300	µg-RAE/Tag		Empfohlene Zufuhr	d
Vitamin D	Weiblich	20	µg/Tag	bei fehlender endogener Synthese	Schätzwert	e,al
Vitamin E	Weiblich	17	mg/Tag		Schätzwert	g
Vitamin K	Weiblich	60	µg/Tag		Schätzwert	
Thiamin	Weiblich	1,3	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	l
Riboflavin	Weiblich	1,4	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	l
Niacin	Weiblich	16	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	i,l
Vitamin B6	Weiblich	1,6	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	

Nährstoff	Geschlecht	Referenz-wert	Einheit	Anmerkung	Referenzwert-typ	Fußnoten
Folat	Weiblich	450	µg/Tag		Empfohlene Zufuhr	m
Pantothensäure	Weiblich	7	mg/Tag		Schätzwert	
Biotin	Weiblich	45	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin B12 (Cobalamine)	Weiblich	5,5	µg/Tag		Schätzwert	
Vitamin C	Weiblich	125	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	
Natrium	Weiblich	1500	mg/Tag		Schätzwert	
Chlorid	Weiblich	2300	mg/Tag		Schätzwert	
Kalium	Weiblich	4400	mg/Tag		Schätzwert	
Calcium	Weiblich	1000	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	q
Phosphor	Weiblich	900	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	r
Magnesium	Weiblich	300	mg/Tag		Schätzwert	
Eisen	Weiblich	20	mg/Tag		Empfohlene Zufuhr	w
Jod	Weiblich	260	µg/Tag	Supplementationshinweis beachten	Empfohlene Zufuhr	ab
Fluorid	Weiblich	3,1	mg/Tag		Richtwert	am,an
Zink	Weiblich	11	mg/Tag	bei niedriger Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y1
Zink	Weiblich	13	mg/Tag	bei mittlerer Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y2
Zink	Weiblich	14	mg/Tag	bei hoher Phytatzufuhr	Empfohlene Zufuhr	x,y3
Selen	Weiblich	75	µg/Tag		Schätzwert	
Kupfer	Weiblich	1,0-1,5	mg/Tag		Schätzwert	
Mangan	Weiblich	2,0-5,0	mg/Tag		Schätzwert	
Chrom	Weiblich	30-100	µg/Tag		Schätzwert	
Molybdän	Weiblich	50-100	µg/Tag		Schätzwert	
Wasser	Weiblich	1710	ml/Tag		Richtwert	s

Fußnote	Erklärung
a	KG = Körpergewicht; Die Angaben beziehen sich auf Normalgewicht; bei Übergewicht (BMI > 25 kg/m2 bei Erwachsenen) sollte das Normalgewicht für die Berechnung zugrunde gelegt werden.
aa	Zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung sollen Schwangere täglich ein Supplement mit 100 (bis 150) µg Jod einnehmen. Bei Schilddrüsenerkrankungen soll vor der Supplementierung eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen. Quelle: https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/familien-vor-und-in-der-schwangerschaft/handlungsempfehlungen/supplemente/supplement-jod/
ab	Während der Stillzeit sollten zusätzlich zur Verwendung von Jodsalz (mit Jod angereichertem Kochsalz) Jodtabletten (100 µg Jod/Tag) eingenommen werden. Quelle: https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/bestens-unterstuetzt-durchs-1-lebensjahr/handlungsempfehlungen/empfehlungen-fuer-die-mutter/naehrstoffsupplemente-in-der-stillzeit/
ac	Schwangeren ohne regelmäßigen Verzehr von fettreichem Seefisch wird empfohlen, DHA zu supplementieren. Quelle: https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/familien-vor-und-in-der-schwangerschaft/handlungsempfehlungen/supplemente/weitere-supplemente/
ad	Diese Angaben gelten nur bei Normalgewicht vor der Schwangerschaft, bei einer wünschenswerten Gewichtsentwicklung während der Schwangerschaft (Körpergewichtszunahme von 12 kg bis Ende der Schwangerschaft) und bei unverminderter körperlicher Aktivität.
ae	Schwangere und Stillende sollten im Durchschnitt mindestens 200 mg Docosahexaensäure/Tag zuführen.
af	Die Cholesterolzufuhr mit der Nahrung sollte aus präventiven Gründen bis zu 300 mg/Tag betragen. Bei einer vollwertigen Ernährungsweise nach den 10 Regeln der DGE wird dies in der Regel problemlos eingehalten.
ag	trans-Fettsäuren sollten in möglichst geringen Mengen in der Nahrung enthalten sein und weniger als 1 % der Nahrungsenergie liefern.
ah	Säuglinge, die ausschließlich selbst zubereitete Breie bekommen, sollten etwa 50 µg Jod/Tag als Supplement erhalten.
ai	Freie Zucker sollten in möglichst geringen Mengen zugeführt werden und max. 10 % der Nahrungsenergie liefern.
aj	Unter den in der DGE-Position 'Richtwerte für die Energiezufuhr aus Kohlenhydraten und Fett' genannten Voraussetzungen kann von diesen Richtwerten abgewichen werden. Quelle: https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/position/DGE-Positionspapier-Richtwerte-Energiezufuhr-KH-und-Fett.pdf
ak	Diese Werte sind nicht als Aufforderung zu täglichem Alkoholgenuss anzusehen – keine regelmäßig konsumierte Alkoholmenge kann als gesundheitlich unbedenklich bezeichnet werden.
al	Sicherheitshinweis: Bei Supplementation ist die tägliche tolerierbare Gesamtzufuhrmenge (Upper Intake Level) von 25 µg für Säuglinge, 50 µg für Kinder bis 10 Jahre sowie 100 µg für Kinder ab 11 Jahre, Jugendliche und Erwachsene zu beachten.
am	Sicherheitshinweis: Ab einem Trinkwasserfluoridgehalt von 0,7 mg/l sind weder Fluoridtabletten noch -speisesalz zulässig.
an	Fluoridzufuhr aus fester Nahrung, Trinkwasser, Getränken und Nahrungsergänzungen. Bei einer längeren Überschreitung der tolerierbaren Gesamtzufuhrmenge (etwa 0,1 mg/kg/Tag), besonders im Alter von 1 bis 8 Jahren, ist mit einem zunehmenden Vorkommen von Zahnschmelzflecken

Fußnote	Erklärung
	(Zahnfluorose) zu rechnen.
ao	Kombiniert mit der Vitamin-D-Gabe sollen täglich 0,25 mg Fluorid zur Kariesprophylaxe gegeben werden. Die Fluoridgabe soll so lange fortgesetzt werden, bis im Kleinkindalter die altersgerechte Anwendung einer fluoridhaltigen Zahnpasta erfolgen. Quelle: https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/bestens-unterstuetzt-durchs-1-lebensjahr/handlungsempfehlungen/beikost/naehrstoffsupplemente-im-1-lebensjahr/
ap	Der Richtwert für die Ballaststoffzufuhr gilt für Frauen und Männer gleichermaßen; die Ableitung eines geschlechtsspezifischen Richtwerts ist derzeit nicht möglich. Frauen und Männer sollten dieselbe Ballaststoffzufuhr pro 1000 kcal (Ballaststoffdichte) anstreben. Bei einer mittleren Energiezufuhr von 2050 kcal/Tag – dem Mittel aus Zufuhrwerten für Energie für 25–50-jährige Männer (2300 kcal/Tag) und Frauen (1800 kcal/Tag) mit einem PAL-Wert von 1,4 – entspricht dies einer anzustrebenden Ballaststoffdichte von etwa 14,6 g/1000 kcal bzw. 3,5 g/MJ.
aq	Hierbei handelt es sich um den Richtwert für die Flüssigkeitszufuhr über Frauenmilch bzw. Säuglingsanfangsnahrung.
b	0–1/ 1–2/ 2–4 Monate
c	Personen mit erhöhtem Energiebedarf (PAL > 1,7) können höhere Prozentsätze benötigen.
d	Berechnungsgrundlage: 1 µg Retinolaktivitätsäquivalent (retinol activity equivalent, RAE) = 1 µg Retinol = 12 µg β-Carotin = 24 µg andere Provitamin-A-Carotinoide.
e	1 µg = 40 Internationale Einheiten (IE); 1 IE = 0,025 µg
f	Der Schätzwert wird durch Gabe einer Vitamin-D-Tablette zur Rachitisprophylaxe ab der 1. Lebenswoche bis zum Ende des 1. Lebensjahres bei gestillten und nicht gestillten Säuglingen erreicht. Die Gabe erfolgt unabhängig von der endogenen Vitamin-D-Synthese und der Vitamin-D-Zufuhr durch Frauenmilch bzw. Säuglingsmilchnahrungen. Die Prophylaxe sollte im 2. Lebensjahr in den Wintermonaten weiter durchgeführt werden.
g	1 mg RRR-α-Tocopherol-Äquivalent = 1 mg RRR-α-Tocopherol = 1,49 IE; 1 IE = 0,67 mg RRR-α-Tocopherol = 1 mg all-rac-α-Tocopherylacetat
h	Für gesunde Neugeborene wird eine orale Vitamin-K-Prophylaxe als Tropfen bei den Vorsorgeuntersuchungen U1, U2 und U3 in einer Dosierung von 3 × 2 mg Vitamin K empfohlen.
i	1 mg Niacin-Äquivalent = 1 mg Niacin = 60 mg Tryptophan
j	Zugrunde gelegt wurden die alters- und geschlechtsspezifischen Richtwerte für die Energiezufuhr (PAL-Wert 1,4).
k	Unter Berücksichtigung des Richtwerts für Frauen von 19 bis unter 25 Jahren (PAL-Wert 1,4) und Zulage von 250 kcal/Tag während des 2. Trimesters und von 500 kcal/Tag während des 3. Trimesters der Schwangerschaft.
l	Unter Berücksichtigung des Richtwerts für Frauen von 19 bis unter 25 Jahren (PAL-Wert 1,4) und Zulage von 500 kcal/Tag für ausschließliches Stillen während der ersten 4 bis 6 Monate.
m	Berechnet nach der Summe folatwirksamer Verbindungen in der üblichen Nahrung (Folat-Äquivalente): 1µg Folat-Äquivalent = 1µg Nahrungsfolat = 0,5 µg synthetische Folsäure
n	Frauen, die schwanger werden wollen oder könnten, sollten zusätzlich zu einer folatreichen Ernährung 400 µg synthetische Folsäure/Tag oder äquivalente Dosen anderer Folate in Form eines

Fußnote	Erklärung
	Präparats einnehmen, um Neuralrohrdefekten vorzubeugen. Diese zusätzliche Einnahme eines Folsäure- oder Folatpräparats sollte mindestens 4 Wochen vor Beginn der Schwangerschaft anfangen und während des 1. Drittels der Schwangerschaft beibehalten werden.
o	Raucher 155 mg/Tag
p	Raucherinnen 135 mg/Tag
q	Schwangere und Stillende < 19 Jahre 1200 mg
r	Schwangere und Stillende < 19 Jahre 1250 mg
s	Hierbei handelt es sich um den Richtwert für die Wasserzufuhr durch Getränke.
t	ausgenommen Unreifgeborene
u	Ein Eisenbedarf besteht infolge der dem Neugeborenen von der Plazenta als Hb-Eisen mitgegebenen Eisenmenge erst ab dem 4. Monat.
v	nichtmenstruierende Personen, die nicht schwanger sind oder nicht stillen: 10 mg/Tag
w	Diese Angabe gilt für stillende und nicht stillende Frauen nach der Geburt zum Ausgleich der Verluste während der Schwangerschaft.
x	Die Absorption von Zink wird bei Erwachsenen durch den Phytatgehalt der Nahrung beeinflusst. Daher wird die empfohlene Zufuhr für Zink in Abhängigkeit von der Phytatzufuhr angegeben.
y1	entspricht einer Phytatzufuhr von 330 mg/Tag (0,5 mmol/Tag); eine niedrige Phytatzufuhr und damit eine hohe Zinkabsorption liegt bei Ernährungsweisen vor, bei denen der Verzehr von Vollkornprodukten sowie Hülsenfrüchten gering ist und die Proteinquellen vorrangig tierischer Herkunft sind
y2	entspricht einer Phytatzufuhr von 660 mg/Tag (1,0 mmol/Tag); eine mittlere Phytatzufuhr und damit eine moderate Zinkabsorption liegt bei Ernährungsweisen vor, die Proteinquellen tierischer Herkunft, darunter auch Fleisch oder Fisch, sowie Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte einschließen (entsprechend einer vollwertigen Ernährung) oder bei einer vegetarischen bzw. veganen Ernährung mit vorrangig hoch ausgemahlenen, gekeimten oder fermentierten Getreideprodukten
y3	entspricht einer Phytatzufuhr von 990 mg/Tag (1,5 mmol/Tag); eine hohe Phytatzufuhr und damit eine verringerte Zinkabsorption liegt bei Ernährungsweisen vor, bei denen der Verzehr von Vollkornprodukten (vor allem nicht gekeimte oder unfermentierte) und Hülsenfrüchten hoch ist und die Proteinquellen vorrangig oder ausschließlich pflanzlicher Herkunft sind (z. B. Soja)