

D-A-CH-Referenzwertefürdie tägliche Nährstoff- und Mineralstoffzufuhr

	Energie ¹		Nährst./Wasser ⁴		Mineralstoffe						Vitamine						
	Energie	Energie	Protein	Wasser ⁴	Cal-cium	Magne-sium	Eisen	Natri-um ^a	Kalium ^a	Phos-phor	A(Ret.-Ä.)	E(Toc.-Ä.)	B1(Thia-min)	B2(Ribo-flavin)	Niacin	B ₆ (Pyri-doxin)	C(Asc.-Säure)
	kcalm/w ²	MJm/w ²	gprokgKG ³	ml	mg	mgm/w ²	mgm/w ²	mg	mg	mg	mgm/w ²	mgm/w ²	mgm/w ²	mgm/w ²	mgm/w ²	mgm/w ²	mg
Säuglinge																	
0bisunter4Monate	500/450	2,0/1,9	2,7/2,0/1,5 ^a	680	220	24	0,5 ^c	100	400	120	0,5	3	0,2	0,3	2	0,1	50
4bisunter12Monate	700/700	3,0/2,9	1,3/1,1 ^b	1000	400	60	8	180	650	300	0,6	4	0,4	0,4	5	0,3	55
Kinder																	
1bisunter4Jahre	1100/1000	4,7/4,4	1,0	1300	600	80	8	300	1000	500	0,6	6/5	0,6	0,7	7	0,4	60
4bisunter7Jahre	1500/1400	6,4/5,8	0,9	1600	700	120	8	410	1400	600	0,7	8/8	0,8	0,9	10	0,5	70
7bisunter10Jahre	1900/1700	7,9/7,1	0,9	1800	900	170	10	460	1600	800	0,8	10/9	1	1,1	12	0,7	80
10bisunter13Jahre	2300/2000	9,4/8,5	0,9	2150	1100	230	12/250	510	1700	1250	0,9	13/11	1,2/1,0	1,4/1,2	15/13	1	90
13bisunter15Jahre	2700/2200	11,2/9,4	0,9	2450	1200	310	12/310	550	1900	1250	1,1/1,0	14/12	1,4/1,1	1,6/1,3	18/15	1,4	100
Jugendlicheund Erwachsene			gproTagm/w ²														
15bisunter19Jahre	2500/2000	10,6/8,5	60/46	2800	1200	400/350	12/15	550	2000	1250	1,1/0,9	15/12	1,3/1,0	1,5/1,2	17/13	1,6/1,2	100 ^k
19bisunter25Jahre	2500/1900	10,6/8,1	59/48	2700	1000	400/310	10/15	550	2000	700	1,0/0,8	15/12	1,3/1,0	1,5/1,2	17/13	1,5/1,2	100 ^k
25bisunter51Jahre	2400/1900	10,2/7,8	59/47'	2600	1000	350/300	10/15	550	2000	700	1,0/0,8	14/12	1,2/1,0	1,4/1,2	16/13	1,5/1,2	100 ^k
51bisunter65Jahre	2200/1800	9,2/7,4	58/46	2250	1000	350/300	10/10	550	2000	700	1,0/0,8	13/12	1,1/1,0	1,3/1,2	15/13	1,5/1,2	100 ^k
über65Jahre	2000/1600	8,3/6,9	54/44	2250	1000	350/300	10/10	550	2000	700	1,0/0,8	12/11	1,0/1,0	1,2/1,2	13/13	1,4/1,2	100 ^k
Schwangere																	
	+255	+1,1	58 ^d	2700	1000 ^f	310 ^g	30	550	2000	800 ^b	1,1 ^d	13	1,2 ^d	1,5 ^d	15 ^d	1,9 ^d	110
Stillende																	
	bis+635*	bis+2,7*	63	3100	1000 ^f	390	20 ^h	550	2000	900 ^b	1,5	17	1,4	1,6	17	1,9	150

Stand2000

* = nach4.Monat:

Vollstillende+525kcal/2,2MJ

Teilstillende+285kcal/1,2MJ

1 = UnterBerücksichtigungderReferenzmaße vonKörpergrößeundKörpergewicht.DiefürErwachsene angegebenenWertegeltenfürPersonenmitausschließlicherTätigkeit(Leichtarbeiter).Für andereBerufsschweregruppensindfolgendeZuschläge erforderlich:
überwiegendsitzendeTätigkeit200-400kcal(840-1680kJ)
überwiegendgehendeTätigkeit500-800kcal(2100-3360kJ)
körperlichanstrengendeTätigkeit700-1100kcal(2940-6620kJ)

2 = m=männlich;w=weiblich

3 = KG=Körpergewicht

4 = WasserzufuhrdurchGetränkeundNahrung

5 = nichtmenstruierendeFrauen,dienichtschwanger sindundnichtstillen:10mg

a = 0-1/1-2/2-4Monate

b = 4-6/6-12Monatec=ausgenommenunreifGeborene. EinEisenbedarfbestehtinfolgederdemNeugeborenen von derPlazentaalsHämoglobin-Eisenmit gegebenenEisenmengeerst abdem4. Lebensmonat

d = ab4.Schwangerschaftsmonat

e = empfohlenwerdenVitamin-0-Tabletten(täglich10-12,5Mg)abEndedererstenLebenswoche

f = Schwangere/Stillende<19Jahren:1200mgCalcium

g = Schwangere<19Jahren:350mgMagnesium

h = giltfürstillendeundnichtstillendeFrauenzu mAusgleichderVerlustewährendderSchwangerschaft

i = Frauen,dieschwangerwerdenkönnen,solltenzu sätzlich400ugsynthetischeFolsäure(=800ug FolsäureäquivalenteFÄ)aufnehmen

k = Raucher:150mgVitaminC