

## Empfehlungen für die Vitamin-Versorgung für gesunde Erwachsene<sup>1</sup>

incl. Nahrungsergänzungsmittel (NEM)

Vitamin	Erlaubte gesundheitsbezogene Aussagen <sup>2</sup>	Versorgungs-zu-stand in Deutsch-land	Vorkommen in Lebensmitteln	Empfehlungen für Erwachsene (Tag) <sup>3</sup>	Empf. max. Gehalt in frei verkäufl-ichen NEM (Erwachsene) (pro Tag) <sup>4</sup> , ggf. (freiwillige) Warnhinweise	Empf. max. Anreicherung von Lebensmitteln bei üblichen Tagesver-zehrsmengen <sup>3</sup>
<b>Vitamin A</b>  kann im Körper aus Provitamin A (Betacarotin) gebildet werden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trägt zu einem normalen Eisenstoffwechsel bei</li> <li>• trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei</li> <li>• trägt zur Erhaltung normaler Haut bei</li> <li>• trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei</li> <li>• trägt zu einer normalen Funktion des Immun-systems bei</li> <li>• hat eine Funktion bei der Zellspezialisierung</li> </ul>	ausreichend	Vitamin A: Innereien, Eigelb, Milch, Butter, Käse  Beta-Carotin: 2-10 mg/kg in Obst, 20-60 mg/kg in Gemüse	Vitamin A (Retinolakti-vitätsäquivalent RAE) 0,7 mg (Frau) 0,85 mg (Mann)  12 mg Beta-Carotin = 1 mg RAE	0 µg, (aber max. 200 µg) Vit. A <b>In der Schwangerschaft nur nach ärztlicher Rücksprache</b>  oder 3,5 mg Betacarotin <b>Ab 4,8 mg Betacarotin/Tag: Nicht für Raucher und zur langfristigen Einnahme</b>	Butterersatz: 1 mg/100g Ansonsten <b>keine Anreicherung</b> mit Vitamin A  Beta-Carotin: 1,7 mg/100 g für feste Le-bensmittel, 0,45 mg/100 ml für Getränke
<b>Vitamin D</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trägt zu einer normalen Aufnahme/Verwertung von Calcium und Phosphor bei</li> <li>• trägt zu einem normalen Calciumspiegel im Blut bei</li> <li>• trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei</li> <li>• trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunk-tion bei</li> <li>• trägt zur Erhaltung normaler Zähne bei</li> <li>• trägt zu einer normalen Funktion des Immun-systems bei</li> <li>• hat eine Funktion bei der Zellteilung</li> </ul> Fortsetzung nächste Seite	allgemein ausrei-chend aus Präventions-sicht möglicher-weise ungenügend	Milch, Fettfische (He-ring, Makrele, Lachs), Eigelb  Bei häufiger Sonnen-bestrahlung kann die gewünschte Vitamin-D-Versorgung ohne die Einnahme eines Vitamin-D-Präparats erreicht werden. <sup>2</sup>	Schätzwert <sup>5</sup> bei fehlen-der Eigen-produktion 20 µg  Säuglinge bekommen bis zum 12. Lebensmo-nat ein Arzneimittel zur Supplementierung (ca. 10 µg bzw. 400 I.E. pro Tag), bis zum 18. Mo-nat, wenn die letzten sechs davon in den Winter fallen	20 µg/Tag	<b>Keine Anreicherung</b> , au-ßer: Milch und Milchprodukte, einschließlich Käse: 1,5 µg/100 g Brot und Getreidepro-dukte (außer Feinback-waren): 5,0 µg/100 g Streichfette und Speise-öle: 7,5 µg/100 g  Fortsetzung nächste Seite

<sup>1</sup> Gilt nicht für schwangere oder stillende Frauen (ggf. höhere Werte)

<sup>2</sup> Gemäß VO (EU) 1924/2006 und VO (EU) 432/2012 und weitere

<sup>3</sup> DGE/ÖGE-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Stand: 15.09.2025

<sup>4</sup> Bundesinstitut für Risikobewertung, Stellungnahme Nr. 006/2024 vom 22.02.2024

<sup>5</sup> Schätzwerte werden verwendet, wenn es keine belastbaren Bilanzstudien oder aussagekräftigen Biomarker zur Beurteilung des Nährstoffstatus gibt.

<sup>6</sup> Neuartige Lebensmittel mit spezieller Zulassung, VO (EU) 2017/2470, Fassung vom 21.07.2025

Vitamin	Erlaubte gesundheitsbezogene Aussagen <sup>2</sup>	Versorgungs-zustand in Deutschland	Vorkommen in Lebensmitteln	Empfehlungen für Erwachsene (Tag) <sup>3</sup>	Empf. max. Gehalt in frei verkäuflichen NEM (Erwachsene) (pro Tag) <sup>4</sup> , ggf. (freiwillige) Warnhinweise	Empf. max. Anreicherung von Lebensmitteln bei üblichen Tagesverzehrsmengen <sup>3</sup>
Vitamin D - Fortsetzung	<ul style="list-style-type: none"> <li>wird für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt</li> <li>trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei Kindern bei</li> <li>trägt dazu bei, die durch posturale Instabilität und Muskelschwäche bedingte Sturzgefahr zu verringern. Stürze sind bei Männern und Frauen ab 60 Jahren ein Risikofaktor für Knochenbrüche (bei 20 µg/Tag)</li> </ul>	<p>Versorgungsprobleme bei Säuglingen und Kleinkindern sowie <b>älteren Menschen (ab 65 Jahren)</b></p> <p><b>Versorgungsprobleme bei sehr dunkelhäutigen Menschen und Ganzkörperbekleidung</b></p>				<p>UV-bestrahlte Speisepilze<sup>6</sup>: 10 µg/100 g</p> <p>UV-bestrahlte Milch<sup>6</sup>: 3,5 µg/100 g</p> <p>UV-behandeltes Brot<sup>6</sup>: 3 µg/100 g</p>
Vitamin E (alpha-Tocopherol)	<ul style="list-style-type: none"> <li>trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen</li> </ul>	<p><b>ausreichend</b></p> <p>Mangel nur bei verschiedenen Krankheiten von Leber oder Darm und Mukoviszidose</p>	Pflanzliche Öle und daraus hergestellte Streichfette, Nüsse, Vollkornprodukte	Schätzwerte <sup>5</sup> : 8 mg	30 mg	7 mg/100 g für feste Lebensmittel, 2 mg/100 ml für Getränke
Vitamin K	<ul style="list-style-type: none"> <li>trägt zu einer normalen Blutgerinnung bei</li> <li>trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei</li> </ul>	<p><b>allgemein ausreichend</b></p> <p>Versorgungsprobleme bei voll gestillten Neugeborenen deswegen prophylaktische Vitamin-K-Gabe durch Kinderarzt</p>	Grüne Gemüse, Milch und Milchprodukte, Muskelfleisch, Eier, Getreide, Früchte	Schätzwerte <sup>5</sup> : 60 µg (Frau bis 51 J.) 65 µg (Frau ab 51 J.) 70 µg (Mann bis 51 J.) 80 µg (Mann ab 51 J.)	80 µg K <sub>1</sub> oder 25 µg K <sub>2</sub>	<b>keine Anreicherung</b>
Vitamin B <sub>1</sub> (Thiamin)	<ul style="list-style-type: none"> <li>trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei</li> <li>trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei</li> <li>trägt zur normalen psychischen Funktion bei</li> <li>trägt zu einer normalen Herzfunktion bei</li> </ul>	<p><b>ausreichend</b></p>	Vollkornprodukte, Schweinefleisch, Kartoffeln Hülsenfrüchte, einige Fischarten (z.B. Makrele, Scholle)	1,0 mg (Frau) 1,2 mg (Mann bis 65 J.) 1,1 mg (Mann ab 65 J.)	nicht erforderlich	nicht erforderlich

Vitamin	Erlaubte gesundheitsbezogene Aussagen <sup>2</sup>	Versorgungs-zu-stand in Deutschland	Vorkommen in Lebensmitteln	Empfehlungen für Erwachsene (Tag) <sup>3</sup>	Empf. max. Gehalt in frei verkäuflichen NEM (Erwachsene) (pro Tag) <sup>4</sup> , ggf. (freiwillige) Warnhinweise	Empf. max. Anreicherung von Lebensmitteln bei üblichen Tagesverzehrsmengen <sup>3</sup>
<b>Vitamin B<sub>2</sub> (Riboflavin)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei</li> <li>• trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei</li> <li>• trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei</li> <li>• trägt zur Erhaltung normaler Haut bei</li> <li>• trägt zur Erhaltung normaler roter Blutkörperchen bei</li> <li>• trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei</li> <li>• trägt zu einem normalen Eisenstoffwechsel bei</li> <li>• trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen</li> <li>• trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei</li> </ul>	ausreichend	Milch- und Milchprodukte, Vollkornprodukte, Kartoffel, Fleisch, Eier, Seefisch	1,1 mg (Frau bis 51 J.) 1,0 mg (Frau ab 51 J.) 1,4 mg (Mann bis 51 J.) 1,3 mg (Mann ab 51 J.)	nicht erforderlich	nicht erforderlich
<b>Niacin / Nikotinsäureamid (B<sub>3</sub>)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei</li> <li>• trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei</li> <li>• trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei</li> <li>• trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei</li> <li>• trägt zur Erhaltung normaler Haut bei</li> <li>• trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei</li> </ul>	ausreichend	Fleisch, Innereien, Fisch, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Kaffee, Milch, Eier	12 mg (Frau bis 51 J.) 11 mg (Frau ab 51 J.) 15 mg (Mann bis 65 J.) 14 mg (Mann ab 65 j.)	160 mg Niacin <u>oder</u> 4 mg Nicotinsäure <u>oder</u> 4 mg Inosithexanicotinat (Inositolniacinat)  <b>Hinweis bei NEM mit mehr als 16 mg Niacin / Tag, dass das Produkt für Schwangere nicht geeignet ist</b>	nur Niacin: 37 mg/100 g für feste Lebensmittel, 10 mg/100 ml für Getränke
<b>Pantothensäure (B<sub>5</sub>)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei</li> <li>• trägt zu einer normalen Synthese und zu einem normalen Stoffwechsel von Steroidhormonen, Vitamin D und einigen Neurotransmittern bei</li> <li>• trägt zu einer Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei</li> <li>• trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei</li> </ul>	ausreichend	Innereien, Fleisch, Fisch, Milch, Eigelb, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte	Schätzwert <sup>5</sup> : 5 mg	nicht erforderlich	nicht erforderlich

Vitamin	Erlaubte gesundheitsbezogene Aussagen <sup>2</sup>	Versorgungs-zu-stand in Deutschland	Vorkommen in Lebensmitteln	Empfehlungen für Erwachsene (Tag) <sup>3</sup>	Empf. max. Gehalt in frei verkäuflichen NEM (Erwachsene) (pro Tag) <sup>4</sup> , ggf. (freiwillige) Warnhinweise	Empf. max. Anreicherung von Lebensmitteln bei üblichen Tagesverzehrsmengen <sup>3</sup>
<b>Vitamin B<sub>6</sub> (Pyridoxin)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trägt zu einer normalen Cystein-Synthese bei</li> <li>• trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei</li> <li>• trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei</li> <li>• trägt zu einem normalen Homocystein- Stoffwechsel bei</li> <li>• trägt zu einem normalen Eiweiß- und Glykogenstoffwechsel bei</li> <li>• trägt zur normalen psychischen Funktion bei</li> <li>• trägt zur normalen Bildung roter Blutkörperchen bei</li> <li>• trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei</li> <li>• trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei</li> <li>• trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei</li> </ul>	ausreichend	Vollkornprodukte, Kartoffeln, Gemüse, Milch und Milchprodukte, Fleisch, Leber, einige Fischarten (z.B. Makrele, Sardinen)	1,4 mg (Frau) 1,6 mg (Mann)	0,9 mg/Tag	0,54 mg/100 g für feste Lebensmittel, 0,14 mg/100 ml für Getränke
<b>Biotin (B<sub>7</sub>, Vitamin H)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei</li> <li>• trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei</li> <li>• trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei</li> <li>• trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei</li> <li>• trägt zur Erhaltung normaler Haare bei</li> <li>• trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei</li> <li>• trägt zur Erhaltung normaler Haut bei</li> </ul>	ausreichend	Hefe, Leber, Eier, Nüsse, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Milchprodukte	Schätzwert <sup>5</sup> : 40 µg	nicht erforderlich  <b>Wenn Sie sich einem Labortest unterziehen müssen, informieren Sie bitte das Laborpersonal über die (kürzliche) Verwendung von Biotin.</b>	nicht erforderlich

Vitamin	Erlaubte gesundheitsbezogene Aussagen <sup>2</sup>	Versorgungs-zustand in Deutschland	Vorkommen in Lebensmitteln	Empfehlungen für Erwachsene (Tag) <sup>3</sup>	Empf. max. Gehalt in frei verkäuflichen NEM (Erwachsene) (pro Tag) <sup>4</sup> , ggf. (freiwillige) Warnhinweise	Empf. max. Anreicherung von Lebensmitteln bei üblichen Tagesverzehrsmengen <sup>3</sup>
<b>Folat</b> (Folsäure ist die synthetische Form)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei</li> <li>• trägt zu einer normalen Aminosäuresynthese bei</li> <li>• trägt zu einer normalen Blutbildung bei</li> <li>• trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei</li> <li>• trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei</li> <li>• trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei</li> <li>• trägt zu einer Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei</li> <li>• hat eine Funktion bei der Zellteilung</li> </ul> <p>• Die ergänzende Aufnahme von <b>Folsäure</b> erhöht bei Schwangeren den Folatspiegel. Ein niedriger Folatspiegel ist bei Schwangeren ein Risikofaktor für die Entstehung von Neuralrohrdefekten beim heranwachsenden Fötus.</p>	<b>eher unzureichend</b> bei jungen Frauen im gebärfähigen Alter mit Schwangerschaftswunsch Supplementierung empfohlen, ebenso zumindest im ersten Schwangerschaftsdrittel in Absprache mit dem Frauenarzt (400 µg/Tag, ggf. 800 µg)	Blattgemüse, Vollkornprodukte, Nüsse, Milchprodukte, Kartoffeln, Fleisch	Folatäquivalent  300 µg	400 µg Folatäquivalent = 200 µg Folsäure (synth. Form)  Für Frauen mit Kinderwunsch und im ersten Drittel der Schwangerschaft: 400 µg/Tag (Folsäure), bei ungeplanter Schwangerschaft 800 µg/Tag im ersten Drittel	30 µg/100 g für feste Lebensmittel, 15 µg/100 ml für Getränke
<b>Vitamin B<sub>12</sub></b> (Cobalamin)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei</li> <li>• Vitamin B<sub>12</sub> trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei</li> <li>• trägt zu einem normalen Homocystein- Stoffwechsel bei</li> <li>• trägt zur normalen psychischen Funktion bei</li> <li>• trägt zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei</li> <li>• trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei</li> <li>• trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei</li> <li>• hat eine Funktion bei der Zellteilung</li> </ul>	<b>ausreichend</b> außer <b>bei Menschen, die streng vegetarisch oder vegan essen</b>	Tierische Lebensmittel wie Milch, Käse, Fleisch, Eier	Schätzwert <sup>5</sup> : 4,0 µg	25 µg	6 µg/100 g für feste Lebensmittel, 1,6 µg/100 ml für Getränke

Vitamin	Erlaubte gesundheitsbezogene Aussagen <sup>2</sup>	Versorgungs-zu-stand in Deutschland	Vorkommen in Lebensmitteln	Empfehlungen für Erwachsene (Tag) <sup>3</sup>	Empf. max. Gehalt in frei verkäuflichen NEM (Erwachsene) (pro Tag) <sup>4</sup> , ggf. (freiwillige) Warnhinweise	Empf. max. Anreicherung von Lebensmitteln bei üblichen Tagesverzehrsmengen <sup>3</sup>
<b>Vitamin C (Ascorbinsäure)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems während und nach intensiver körperlicher Betätigung bei</li> <li>• trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße bei</li> <li>• trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen</li> <li>• trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei</li> <li>• trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion des Zahnfleisches bei</li> <li>• trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut bei</li> <li>• trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Zähne bei</li> <li>• trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei</li> <li>• trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei</li> <li>• trägt zur normalen psychischen Funktion bei</li> <li>• trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei</li> <li>• trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen</li> <li>• trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei</li> <li>• trägt zur Regeneration der reduzierten Form von Vitamin E bei</li> <li>• erhöht die Eisenaufnahme</li> </ul>	<p><b>ausreichend</b> Probleme u.U. bei Menschen, die rauchen und älteren Menschen</p>	Gemüse und Obst, speziell in Paprika, Zitrusfrüchten, Beerenobst, Kiwi	<p>95 mg (Frau) 110 mg (Mann)</p> <p>Raucher:innen: 135 mg (Frau) 155 mg (Mann)</p>	250 mg	60 mg/100 g für feste Lebensmittel, 16 mg/100 ml für Getränke

Weitere Informationen unter [www.klartext-nahrungsergaenzung.de](http://www.klartext-nahrungsergaenzung.de)