

# Anhang

## D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

### Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr von Mineralstoffen und Spurenelementen (D-A-CH-Referenzwerte der DGE, ÖGE und SGE/SVE).

Altersgruppe	Empfohlene tägliche Zufuhr						Schätzwerte für eine angemessene tägliche Zufuhr				
	Calcium mg	Magne- sium mg	Phos- phor mg	Eisen mg	Jod µg	Zink mg	Kupfer mg	Mangan mg	Selen µg	Chrom µg	Molybdän µg
<b>Säuglinge</b>											
0 bis unter 4 Monate	220	24	120	0,5	40	1	0,2–0,6		5–15	1– 10	7
4 bis unter 12 Monate	400	60	300	8	80	2	0,6–0,7	0,6–1,0	7–30	20– 40	20– 40
<b>Kinder</b>											
1 bis unter 4 Jahre	600	80	500	8	100	3	0,5–1,0	1,0–1,5	10–40	20– 60	25– 50
4 bis unter 7 Jahre	700	120	600	8	120	5	0,5–1,0	1,5–2,0	15–45	20– 80	30– 75
7 bis unter 10 Jahre	900	170	800	10	140	7	1,0–1,5	2,0–3,0	20–50	20–100	40– 80
10 bis unter 13 Jahre											
männlich	1100	230	1250	12	180	9	1,0–1,5	2,0–5,0	25–60	20–100	50–100
weiblich	1100	250	1250	15	180	7	1,0–1,5	2,0–5,0	25–60	20–100	50–100
13 bis unter 15 Jahre											
männlich	1200	310	1250	12	200	9,5	1,0–1,5	2,0–5,0	25–60	20–100	50–100
weiblich	1200	310	1250	15	200	7	1,0–1,5	2,0–5,0	25–60	20–100	50–100
<b>Jugendliche und Erwachsene</b>											
15 bis unter 19 Jahre											
männlich	1200	400	1250	12	200	10	1,0–1,5	2,0–5,0	30–70	30–100	50–100
weiblich	1200	350	1250	15	200	7	1,0–1,5	2,0–5,0	30–70	30–100	50–100
19 bis unter 25 Jahre											
männlich	1000	400	700	10	200	10	1,0–1,5	2,0–5,0	30–70	30–100	50–100
weiblich	1000	310	700	15	200	7	1,0–1,5	2,0–5,0	30–70	30–100	50–100
25 bis unter 51 Jahre											
männlich	1000	350	700	10	200	10	1,0–1,5	2,0–5,0	30–70	30–100	50–100
weiblich	1000	300	700	15	200	7	1,0–1,5	2,0–5,0	30–70	30–100	50–100
51 bis unter 65 Jahre											
männlich	1000	350	700	10	180	10	1,0–1,5	2,0–5,0	30–70	30–100	50–100
weiblich	1000	300	700	10	180	7	1,0–1,5	2,0–5,0	30–70	30–100	50–100
65 Jahre und älter											
männlich	1000	350	700	10	180	10	1,0–1,5	2,0–5,0	30–70	30–100	50–100
weiblich	1000	300	700	10	180	7	1,0–1,5	2,0–5,0	30–70	30–100	50–100
<b>Schwangere</b>	1000 <sup>1</sup>	310 <sup>2</sup>	800 <sup>3</sup>	30	230	10	1,0–1,5	2,0–5,0	30–70	30–100	50–100
<b>Stillende</b>	1000 <sup>1</sup>	390	900 <sup>3</sup>	20	260	11	1,0–1,5	2,0–5,0	30–70	30–100	50–100

<sup>1</sup> Schwangere und Stillende unter 19 Jahren 1200 mg Calcium pro Tag

<sup>2</sup> Schwangere unter 19 Jahren 350 mg Magnesium pro Tag

<sup>3</sup> Schwangere und Stillende unter 19 Jahren 1250 mg Phosphor pro Tag