

Gültig bis Dezember 2014

DACH Empfehlungen 2008 für Vitamine und Mineralstoffe

Pro Tag	Einheit	0-4 Monate		4-12 Monate		1-4 Jahre		4-7 Jahre		7-10 Jahre		10-13 Jahre		13-15 Jahre		15-19 Jahre	
		m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
Fettlösliche Vitamine																	
Vitamin A ¹	IE	1670		2000		2000		2330		2670		3000		3670	3330	3670	3000
Vitamin D ²	IE	400		400		400-600		400-600		400-600		400-600		400-600		400-600	
Vitamin E ³	IE	4.47		5.96		8.94	7.45	11.92		14.9	13.41	19.37	16.39	20.86	17.88	22.35	17.88
Vitamin K	µg	4		10		15		20		30		40		50		70	60
Wasserlösliche Vitamine																	
Thiamin (B1)	mg	0.2		0.4		0.6		0.8		1.0		1.2	1.0	1.4	1.1	1.3	1.0
Riboflavin (B2)	mg	0.3		0.4		0.7		0.9		1.1		1.4	1.2	1.6	1.3	1.5	1.2
Niacin	mg	2		5		7		10		12		15	13	18	15	17	13
Vitamin B6 (Pyridoxin)	mg	0.1		0.3		0.4		0.5		0.7		1.0		1.4		1.6	1.2
Folsäure	µg	60		80		200		300		300		400		400		400	
Pantothensäure	mg	2		3		4		4		5		5		6		6	
Biotin	µg	5		5-10		10-15		10-15		15-20		20-30		25-35		30-60	
Vitamin B12 (Cobalamine)	µg	0.4		0.8		1.0		1.5		1.8		2.0		3.0		3.0	
Vitamin C	mg	50		55		60		70		80		90		100		100	
Mengenelemente																	
Natrium	mg	100		180		300		410		460		510		550		550	
Chlorid	mg	200		270		450		620		690		770		830		830	
Kalium	mg	400		650		1000		1400		1600		1700		1900		2000	
Calcium	mg	220		400		600		700		900		1100		1200		1200	
Phosphor	mg	120		300		500		600		800		1250		1250		1250	
Magnesium	mg	24		60		80		120		170		230	250	310	310	400	350
Spurenelemente																	
Eisen	mg	0.5		8		8		8		10		12	15	12	15	12	15
Jod	µg	50		50		90		90		120		120		150		150	
Fluorid	mg	0.25		0.5		0.7		1.1		1.1		2.0		3.2	2.9	3.2	2.9
Zink	mg	1.0		2.0		3.0		5.0		7.0		9.0	7.0	9.5	7.0	10.0	7.0
Selen	µg	5-15		7-30		10-40		15-45		20-50		25-60		25-60		30-70	
Kupfer	mg	0.2-0.6		0.6-0.7		0.5-1.0		0.5-1.0		1.0-1.5		1.0-1.5		1.0-1.5		1.0-1.5	
Mangan	mg	-		0.6-1.0		1.0-1.5		1.5-2.0		2.0-3.0		2.0-5.0		2.0-5.0		2.0-5.0	
Chrom	µg	1-10		20-40		20-60		20-80		20-100		20-100		20-100		30-100	
Molybdän	µg	7		20-40		25-50		30-75		40-80		50-100		50-100		50-100	

Referenzen: ¹ 1 IE = 0.3 µg / 1 µg = 3.333 IE ² 1 IE = 0.025 µg / 1 µg = 40 IE ³ 1 IE = 0.67 mg / 1 mg = 1.49 IE

ADEK-Empfehlungen bei CF

Pro Tag	0-12 Monate	1-3 Jahre	4-8 Jahre	> 8 Jahre
Vitamin A	1500 IE	5000 IE	5000-10000 IE	10000 IE
Vitamin D	400 IE	400-800 IE	400-800 IE	400-800 IE
Vitamin E	40-50 IE	80-150 IE	100-200 IE	200-400 IE
Vitamin K	0.3-0.5 µg	0.3-0.5 µg	0.3-0.5 µg	0.3-0.5 µg



Vitaminpräparate

	Abidec drops	Actilife Kids Himbeer	ADEKs	AquADEKs liquid	AquADEKs Softgel	AquADEKs Chewables	Burgerstein Multivitamin	Burgerstein Multivitamin Mineral CELA	
Alter / Dosierung	< 1 Jahr 0.3 ml/Tag 1 – 12 Jahre 0.6 ml/Tag	> 4 Jahre 1 Brausetablette/Tag	4 – 10 Jahre 1 Kautablette/Tag > 10 Jahre 2 Kautabletten/Tag	< 1 Jahr 1 ml/Tag 1 – 3 Jahre 2 ml/Tag	4 – 10 Jahre 1 Softgel/Tag > 10 Jahre 2 Softgel/Tag	4 – 10 Jahre 2 Kautabletten/Tag	1 Kapsel/Tag	< 7 Jahre 1/3 Tablette/Tag 7 – 12 Jahre ½ Tablette/Tag	
Einheit	0.6 ml	1 Brausetablette	1 Kautablette	1 ml	1 Softgel	1 Kautablette	1 Kapsel	1 Tablette	
Vitamine									
Vitamin A	IE	1333	800	9000	5751	18167	9084	4000	1333
Vitamin D	IE	400	60	400	400	800	400	400	100
Vitamin E	IE	-	7.5	150	50	150	50	50	8.9
Vitamin K	µg	-	-	150	400	700	350	-	37.5
Vitamin B1	mg	0.4	0.7	1.2	0.6	1.5	0.8	5	0.6
Vitamin B2	mg	0.8	0.8	1.3	0.6	1.7	0.9	2	0.7
Niacin	mg	8	9	10	6	10	5	20	8
Vitamin B6	mg	0.8	1	1.5	0.6	1.9	1	2	0.7
Folsäure	µg	-	200	200	-	100	100	400	300
Pantothensäure	mg	-	3	10	3	12	6	20	3
Biotin	µg	-	75	50	15	100	50	300	75
Vitamin B12	µg	-	-	12	-	12	6	4	1.3
Vitamin C	mg	40	60	60	45	75	35	80	120
Mineralstoffe									
Kalium	mg	-	-	-	-	-	-	-	-
Calcium	mg	-	240	-	-	-	-	238	120
Phosphor	mg	-	-	-	-	-	-	-	-
Magnesium	mg	-	-	-	-	-	-	50	60
Natrium	mg	-	-	-	-	-	5	-	< 0.1
Eisen	mg	-	4.2	-	-	-	-	30	7
Jod	µg	-	-	-	-	-	-	-	75
Fluor	mg	-	-	-	-	-	-	-	-
Zink	mg	-	-	7.5	5	10	5	15	5
Selen	µg	-	-	-	10	75	37.5	-	27.5
Kupfer	mg	-	-	-	-	-	-	1	0.8
Mangan	mg	-	-	-	-	-	-	1	1
Chrom	µg	-	-	-	-	-	-	-	20
Molybdän	µg	-	-	-	-	-	-	-	25
Chinon-Derivat									
Coenzym Q10	mg	-	-	-	2	10	5	-	-



	Burgerstein Vitamin C retard	Burgerstein VitaMini	Coop Multivitamin A-Z	Coop Vitamin C	Dalivit	Egmovit	Ephynal	Jemalt 13 + 13	
Alter / Dosierung	> 12 Jahre 1 – 2 Kapsel/Tag	3 – 6 Jahre 1 Kautablette/Tag 6 – 9 Jahre 2 Kautabletten/Tag 9 – 12 Jahre 3 Kautabletten/Tag			< 1 Jahr 7 Tropfen/Tag > 1 Jahr 14 Tropfen/Tag	5 – 12 Jahre 1 Täfelchen/Tag > 12 Jahre 2 Täfelchen/Tag	1 Kapsel/Tag	1 – 3 Jahre 2 – 3 KL/Tag 10 – 15 g/Tag > 4 Jahre 3 – 4 KL/Tag 15 – 20 g/Tag	
Einheit	1 Kapsel	1 Kautablette	1 Brausetablette	1 Brausetablette	0.6 ml = 14 Tropfen	1 Täfelchen	1 Kapsel	10 g	
Vitamine									
Vitamin A	IE	-	333	1333	-	5000	1333	-	1333
Vitamin D	IE	-	68	100	-	400	100	-	100
Vitamin E	IE	-	6.3	14.9	-	-	7.5	447	8.9
Vitamin K	µg	-	13.3	-	-	-	50	-	37.5
Vitamin B1	mg	-	0.3	1.4	-	1	0.7	-	0.6
Vitamin B2	mg	-	0.4	1.6	-	0.4	0.8	-	0.7
Niacin	mg	-	4.3	18	-	5	9	-	8
Vitamin B6	mg	-	0.3	2	-	0.5	1	-	0.7
Folsäure	µg	-	130	200	-	-	100	-	100
Pantothensäure	mg	-	1.6	6	-	-	3	-	3
Biotin	µg	-	10	150	-	-	75	-	25
Vitamin B12	µg	-	0.7	1	-	-	0.5	-	1.3
Vitamin C	mg	500 mg	20	60	180	50	30	-	40
Mineralstoffe									
Kalium	mg	-	-	-	-	-	-	-	72
Calcium	mg	-	46	240	-	-	120	-	267
Phosphor	mg	-	-	-	-	-	-	-	235
Magnesium	mg	-	23	90	-	-	-	-	125
Natrium	mg	-	-	-	-	-	-	-	33
Eisen	mg	-	1.2	4.2	-	-	2.1	-	7
Jod	µg	-	17	-	-	-	38	-	75
Fluor	mg	-	-	-	-	-	-	-	-
Zink	mg	-	1.6	4.5	-	-	2.3	-	5
Selen	µg	-	6.6	15	-	-	12.5	-	27.5
Kupfer	mg	-	0.2	0.5	-	-	500	-	0.5
Mangan	mg	-	0.7	-	-	-	750	-	1
Chrom	µg	-	33	-	-	-	-	-	20
Molybdän	µg	-	33	-	-	-	-	-	25
Chinon-Derivat									
Coenzym Q10	mg	-	-	-	-	-	-	-	-



	Jemalt calcium plus	Multibionta Nutrition	Nestrovit	Oranol Tropfen	Oranol Toffee	Oswald Toffee Wild Berry/Exotic	Redoxon	Seravit	
Alter / Dosierung	1 – 6 Jahre 3 – 4 KL/Tag 15 – 20 g/Tag > 7 Jahre 5 KL/Tag 25 g/Tag	> 4 Jahre 10 Tropfen/Tag	> 4 Jahre 1 – 2 Täfelchen/Tag	< 6 Jahre 6 – 12 Tropfen/Tag 6 – 12 Jahre 12 – 24 Tropfen/Tag	< 6 Jahre 1 – 2 Toffee/Tag 7 – 12 Jahre 3 Toffee/Tag	4 – 6 Jahre 1 – 2 Toffee/Tag > 7 Jahre 2 – 3 Toffee/Tag	> 12 Jahre 1 Lutschtablette/Tag	< 6 Monate 14 g/Tag 6 – 12 Monate 17 g/Tag 1 – 7 Jahre 17 – 25 g/Tag 7 – 14 Jahre 25 – 35 g/Tag	
Einheit	10 g	0.3 ml = 10 Tropfen	1 Täfelchen	0.5 ml = 12 Tropfen	1 Toffee	1 Toffee Wild Berry/Exotic*	1 Lutschtablette	10 g	
Vitamine									
Vitamin A	IE	-	1667	899	1500	1866	797/1600*	-	1400
Vitamin D	IE	80	168	68	450	67	20	-	222
Vitamin E	IE	-	6.3	4.9	11.2	5	3	-	3.2
Vitamin K	µg	-	-	-	-	-	-	-	16.6
Vitamin B1	mg	-	0.8	0.5	1	0.5	0.2	-	0.3
Vitamin B2	mg	-	0.7	0.5	0.8	0.5	0.2	-	0.4
Niacin	mg	-	5	6	7.5	6	2.7	-	3.5
Vitamin B6	mg	-	0.7	0.7	1	0.7	0.2	-	0.3
Folsäure	µg	-	-	66.7	-	66.7	33.3	-	30.3
Pantothensäure	mg	-	1.7	2	5	2	1	-	1.7
Biotin	µg	-	-	50	100	50	8.3	-	21.4
Vitamin B12	µg	-	-	0.3	-	0.3	0.4	-	0.9
Vitamin C	mg	-	42	20	40	20	13.3	500	40
Mineralstoffe									
Kalium	mg	-	-	-	-	-	-	-	< 3
Calcium	mg	320	-	80	-	36	40	-	257
Phosphor	mg	-	-	80	-	-	-	-	171
Magnesium	mg	150	-	30	-	-	-	-	36
Natrium	mg	10	-	-	-	-	-	-	< 2
Eisen	mg	-	-	1.4	-	0.8	0.7	-	6.9
Jod	µg	-	-	-	-	-	-	-	33.2
Fluor	mg	-	-	-	-	-	-	-	-
Zink	mg	4	-	1.5	-	-	-	-	4.6
Selen	µg	-	-	-	-	-	-	-	13.7
Kupfer	mg	-	-	-	-	-	-	-	0.5
Mangan	mg	-	-	-	-	-	-	-	0.5
Chrom	µg	-	-	-	-	-	-	-	13.7
Molybdän	µg	-	-	-	-	-	-	-	35.1
Chinon-Derivat									
Coenzym Q10	mg	-	-	-	-	-	-	-	-



	Supradyn energy	Supradyn active	Uvesterol ADEC	Vi-De 3	Vi-DE 3 Wild	Vitiron	Vitiron Suscaps	Wellkid baby	Ya Ya Bären Multivitamin	
Alter / Dosierung	> 12 Jahre 1 Filmtablette/Tag 1 Brausetablette/Tag	> 12 Jahre 2 Kautabletten/Tag	1 ml/Tag			> 12 Jahre 1 Brausetablette/Tag	> 12 Jahre 1 Filmtablette/Tag	1 – 12 Monate 0.5 – 1 ml/Tag	> 4 Jahre 1 Gummibär/Tag	
Einheit	1 Filmtablette 1 Brausetablette	1 Kautablette	1 ml	1 ml = 45 Tropfen	1 Tropfen	1 Brausetablette	1 Filmtablette	1 ml	1 Gummibär	
Vitamine										
Vitamin A	IE	2666	1333	3000	-	-	3333	3333	1167	1333
Vitamin D	IE	200	100	1000	4500	500	500	1000	280	100
Vitamin E	IE	14.9	7.5	7.5	-	-	7.5	3	3	7.5
Vitamin K	µg	30	-	-	-	-	-	-	-	-
Vitamin B1	mg	4.2	1.1	-	-	-	10	5	0.2	-
Vitamin B2	mg	4.8	1.2	-	-	-	5	2.5	0.3	-
Niacin	mg	54	13.5	-	-	-	50	40	3	9
Vitamin B6	mg	6	1.5	-	-	-	5	0.5	0.3	1
Folsäure	µg	600	150	-	-	-	-	500	50	100
Pantothensäure	mg	18	3	-	-	-	20	4	0.9	-
Biotin	µg	450	75	-	-	-	-	-	8	75
Vitamin B12	µg	3	0.75	-	-	-	5	1	0.4	0.5
Vitamin C	mg	180	30	50	-	-	75	75	12	30
Mineralstoffe										
Kalium	mg	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Calcium	mg	120	60	-	-	-	9.5	75	-	-
Phosphor	mg	126	-	-	-	-	15.4	58	-	-
Magnesium	mg	45	-	-	-	-	6.3	3	-	-
Natrium	mg	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Eisen	mg	8	4	-	-	-	0.1	30	2.2	-
Jod	µg	75	37.5	-	-	-	-	75	-	-
Fluor	mg	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-
Zink	mg	8	3.8	-	-	-	0.3	0.5	1.5	-
Selen	µg	55	25	-	-	-	-	-	-	-
Kupfer	mg	0.9	0.5	-	-	-	0.1	0.5	-	-
Mangan	mg	1.8	0.9	-	-	-	0.2	0.5	-	-
Chrom	µg	25	12.5	-	-	-	-	-	-	-
Molybdän	µg	45	22.5	-	-	-	80	100	-	-
Chinon-Derivat										
Coenzym Q10	mg	-	-	-	-	-	-	-	-	-

