

Hinweise und Empfehlungen zur Supplementierung bei Vitamin- und Mikronährstoffdefiziten

	Frauen <i>Zufuhr / Empfehlungen pro Tag</i>	Schwangere und stillende Frauen <i>Zufuhr / Empfehlungen pro Tag</i>	Ergänzende Hinweise
Vitamin B1	1,0 – 1,3 mg 5 – 20 mg	1,2 – 1,4 mg	In Form eines Vitamin-B-Komplexes
Vitamin B2	1,2 – 1,5 mg 5 – 20 mg	1,5 – 1,6 mg	In Form eines Vitamin-B-Komplexes
Vitamin B3 (Niacin)	13 – 17 mg 20 – 50 mg	15 – 17 mg	In Form eines Vitamin-B-Komplexes
Vitamin B5 (Pantothensäure)	6 mg 10 – 100 mg	6 mg	In Form eines Vitamin-B-Komplexes
Vitamin B6 (Pyridoxin)	1,2 – 1,5 mg 10 – 50 mg	1,9 mg	In Form eines Vitamin-B-Komplexes <ul style="list-style-type: none"> • Schwangerschaftserbrechen 10 – 50 mg • PMS 100 – 300 mg ab dem 10. Tag vor bis zum Einsetzen der Periode
Vitamin 12 (Cobalamin)	3 µg 10 – 50 µg	3,5 – 4,0 µg	In Form eines Vitamin-B-Komplexes
Folsäure (Vitamin B9)	400 µg 400 – 800 µg	400 µg Kinderwunsch 600 µg Schwangere / stillende Frauen 400 – 1.000 µg Kinderwunsch / Schwangere	In Form eines Vitamin-B-Komplexes <ul style="list-style-type: none"> • Bei Kinderwunsch 4 Wochen vor und bis 3 Monate p.o. nach Konzeption • orale Kontrazeption: 400 – 800 µg (zusammen mit Vitamin B2, B6, B12)
Biotin (Vitamin H)	30 – 60 µg pro Tag 100 – 300 µg	30 – 60 µg pro Tag	In Form eines Vitamin-B-Komplexes
Vitamin C	100 mg 200 – 500 µg	110 mg Schwangere 150 mg stillende Frauen	Bei Infektanfälligkeit intravenös
Vitamin D3	200 I.E. 800 – 1.000 I.E. (oder 30.000 I.E. / Monat)	200 I.E. 1.000 I.E. – 2.000 I.E. (oder 30.000 I.E. / Monat)	<ul style="list-style-type: none"> • Osteoporose: 1.000 mg Calcium + 1.000 I.E. Vitamin D3 • Dekristol 20.000 I.E 2x wöchentlich (z.B. Mittwoch und Sonntag) • zusätzlich auf gute Calciumversorgung achten
Vitamin E	12 – 15 mg (18 – 23 I.E) 100 – 200 I.E.	12 – 15 mg (18 – 23 I.E) 100 – 200 I.E.	<ul style="list-style-type: none"> • α-Tocopherol • Auf gute Vitamin C-Versorgung achten • Präeklampsie Prophylaxe • 200 – 500 I.E. + 500 – 1.000 mg Vitamin C



Vitamin A (Retinol)	0,8 – 1,1 mg (2.666 I.E. – 3.666 I.E.) 2.000 – 5.000 I.E.	1,1 mg (3.666 I.E.) Schwangere 1,5 mg (5.000 I.E.) Stillende 2.000 – 5.000 I.E.	Wegen der Gefahr von Fehlbildungen sollten Schwangere eine Tagesdosis von 10.000 I.E. nicht überschreiten <i>(Zufuhr über Nahrung z.B. Fisch beachten)</i>
Vitamin K 1	60 – 80 µg 70 – 300 µg	60 µg 70 – 300 µg	Vorsicht bei der Einnahme von blutgerinnungshemmenden Medikamenten <i>(z.B. Marcumar)</i>
Natrium	6 g NaCl		Max. 0,1 mg pro kg Körpergewicht NaCl / Tag
Kalium	2.000 mg 200 – 600 mg	2.000 mg	in gut verfügbarer Form <i>(z.B. Kaliumcitrat)</i>
Magnesium	300 – 400 mg 200 – 300 mg	310 – 350 mg Schwangere 390 mg stillende Frauen 200 – 300 mg	in gut verfügbarer Form <i>(z.B. Mg-citrat, Mg-orotat, Mg-aurat)</i>
Calcium	1.000 – 1.200 mg 500 – 1.000 mg	1.000 mg 1.000 – 2.000 mg	In gut verfügbarer Form <i>(z.B. Ca-citrat, Ca-lactogluconat)</i> Empfehlung: max. Einzeldosis 500 mg zur verbesserten Bioverfügbarkeit + 800 – 1.000 I.E. Vitamin D3
Eisen	10 – 20 mg 50 – 200 mg (Eisen II)	30 mg Schwangere 20 mg stillende Frauen 50 – 200 mg (Eisen II) Schwangere	Nur bei nachgewiesenem Mangel, Einnahme in Kombination mit Vitamin C
Kupfer	1,0 – 1,5 mg 0,5 – 1,0 mg		In Form eines Mineralstoffpräparates
Zink	7–10 mg 5 – 10 mg	10 mg Schwangere 11 mg stillende Frauen 5 – 10 mg	In gut verfügbarer Form <i>(z.B. Zn-orotat, Zn-gluconat, Zn-histidin)</i>
Jod	200 µg 100 – 200 µg	230 µg Schwangere 260 µg stillende Frauen 200 µg Schwangere / Stillende Frauen	Verwendung jodiertes Speisesalz
Selen	30 – 70 µg 70 – 200 µg		Etwa 1,5–2 µg pro kg Körpergewicht und Tag <i>(z.B. Na-selenit, Na-selenat)</i>
Chrom	30 – 100 µg 50 – 200 µg		In Form eines Mineralstoffpräparates Chrom (III) • Gestationsdiabetes 200 – 500 µg <i>(ca. 4 – 8 µg pro kg Körpergewicht)</i>