



Vitaminbedarf der Generation «50plus»

Vitamine	Frauen	Männer
B 1		
51 bis unter 65 Jahre	1.0 mg	1.1 mg
65 Jahre und älter	1.0 mg	1.0 mg
B 2		
51 bis unter 65 Jahre	1.2 mg	1.3 mg
65 Jahre und älter	1.2 mg	1.2 mg
B 6		
51 bis unter 65 Jahre	1.2 mg	1.5 mg
65 Jahre und älter	1.2 mg	1.4 mg
B 12		
51 bis unter 65 Jahre	3 µg	3 µg
65 Jahre und älter	3 µg	3 µg
C		
51 bis unter 65 Jahre	100 mg	100 mg
65 Jahre und älter	100 mg	100 mg
Niacin		
51 bis unter 65 Jahre	13 mg - Äquivalente	15 mg - Äquivalente
65 Jahre und älter	13 mg - Äquivalente	13 mg - Äquivalente
Biotin		
51 bis unter 65 Jahre	30 – 60 µg	30 – 60 µg
65 Jahre und älter	30 – 60 µg	30 – 60 µg
Folsäure		
51 bis unter 65 Jahre	400 µg - Äquivalente	400 µg - Äquivalente
65 Jahre und älter	400 µg - Äquivalente	400 µg - Äquivalente
A		
51 bis unter 65 Jahre	0.8 mg	1.0 mg
65 Jahre und älter	0.8 mg	1.0 mg
D		
51 bis unter 65 Jahre	5 µg	5 µg
65 Jahre und älter	10 µg	10 µg



E		
51 bis unter 65 Jahre	12 mg - Äquivalente	13 mg - Äquivalente
65 Jahre und älter	11 mg - Äquivalente	12 mg - Äquivalente
K		
51 bis unter 65 Jahre	65 µg	80 µg
65 Jahre und älter	65 µg	80 µg
Pantothensäure		
51 bis unter 65 Jahre	6 mg	6 mg
65 Jahre und älter	6 mg	6 mg

Quelle: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, DGE, ÖGE; SGE; 1. Auflage 2000, Umschau Braus