

EMPFOHLENE CALCIUM- & VITAMIN-D-ZUFUHR

Empfohlene Vitamin-D-Zufuhr pro Tag

| Säuglinge | µg pro Tag |
|-------------------------|-------------------|
| 0 bis unter 4 Monate | 10 |
| 4 bis unter 12 Monate | 10 |
| Kinder | |
| 1 bis unter 4 Jahre | 5 |
| 4 bis unter 7 Jahre | 5 |
| 7 bis unter 10 Jahre | 5 |
| 10 bis unter 13 Jahre | 5 |
| 13 bis unter 15 Jahre | 5 |
| Jugendliche | |
| 15 bis unter 19 Jahre | 5 |
| 19 bis unter 25 Jahre | 5 |
| Erwachsene | |
| 25 bis unter 65 Jahre | 5 |
| Schwangere & Stillende | 5 |
| Ältere Personen | |
| 65 Jahre und älter | 10 |
| Osteoporosepatientinnen | 20 |

Empfohlene Calcium-Zufuhr pro Tag

| Säuglinge | mg pro Tag |
|-------------------------|-------------------|
| 0 bis unter 4 Monate | 220* |
| 4 bis unter 12 Monate | 400* |
| Kinder | |
| 1 bis unter 4 Jahre | 600 |
| 4 bis unter 7 Jahre | 700 |
| 7 bis unter 10 Jahre | 900 |
| 10 bis unter 13 Jahre | 1100 |
| 13 bis unter 15 Jahre | 1200 |
| Jugendliche | |
| 15 bis unter 19 Jahre | 1200 |
| 19 bis unter 25 Jahre | 1000 |
| Erwachsene | |
| 25 bis unter 65 Jahre | 1000 |
| Schwangere & Stillende | 1000** |
| Ältere Personen | |
| 65 Jahre und älter | 1000 |
| Osteoporosepatientinnen | 1500 |

Quelle: Empfehlung der deutschen, österreichischen und schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (D.A.CH. Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr; D.A.CH. 2000); Patientenbroschüre Arznei & Vernunft 2005. * Schätzwerte. ** Schwangere und Stillende < 19 Jahre jeweils 1200 mg/Tag.