

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr von Schwangere und Stillende

nach dge (2008)

Protein	%	
Fett	%	
Kohlenhydrate	%	
Vitamin A	mg RÄ	1,1
Vitamin D	μ g	5
Vitamin K	μ g	60
Vitamin E	mg Ä	13
Wasser gesamt	ml/kg	35
Thiamin (B ₁)	mg	1,2
Riboflavin (B ₂)	mg	1,5
Niacin	mg NÄ 1 mg Niacin-Ä. = 60 mg Tryptophan	15
Pantothensäure	mg	6
Biotin	μ g	30-60
Cobalamine (B ₁₂)	μ g	3,5
Pyridoxin (B ₆)	mg	1,9
Vitamin C	mg	110
Folsäure	μ g Ä	600
Ballaststoffe	g	
Selen	μ g	30-70
Zink	mg	10
Magnesium	mg	310
Eisen	mg	30
Natrium	mg	550
Kalium	mg	2000
Chlorid	mg	830
Kupfer	mg	1,0-1,5
Mangan	mg	2,0-5,0
Chrom	μ g	30-100
Molybdän	μ g	50-100
Calcium	mg	1000
Phosphor	mg	800
Jod	μ g	230
Fluorid	mg	3,1
Alkohol	g	-