

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr von Senioren

nach dge (2008)

Protein	%	
Fett	%	
Kohlenhydrate	%	
Vitamin A	mg RÄ	0,8
Vitamin D	μ g	5
Vitamin K	μ g	80
Vitamin E	mg Ä	13
Wasser gesamt	ml/kg	30
Thiamin (B ₁)	mg	1,1
Riboflavin (B ₂)	mg	1,3
Niacin	mg NÄ 1 mg Niacin-Ä. = 60 mg Tryptophan	14
Pantothensäure	mg	6
Biotin	μ g	30-60
Cobalamine (B ₁₂)	μ g	3
Pyridoxin (B ₆)	mg	1,5
Vitamin C	mg	100
Folsäure	μ g Ä	400
Ballaststoffe	g	30
Selen	μ g	30-70
Zink	mg	7
Magnesium	mg	350
Eisen	mg	10
Natrium	mg	550
Kalium	mg	1700
Chlorid	mg	770
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	700
Jod	μ g	180
Fluorid	mg	3,80
Alkohol	g	