



BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT

Empfehlung

zu Mengen in Nahrungsergänzungsmittel
Vitamine fettlöslich, Vitamine wasserlöslich

Veröffentlicht mit Erlass:

BMGFJ-75210/0020-IV/B/7/2007 vom 6.12.2007

Empfehlung der UK „Nahrungsergänzungsmittel (NEM)“ zu Mengen in NEM			
	Einheit^{*)}	Mengenempfehlung/Tag Höchstmengen	% NWKV^{**)}
Vitamine fettlöslich			
Vitamin A (Retinol) ¹⁾	[µg RE]	900	113
Vitamin D	[µg]	5	100
Vitamin K	[µg]	40	---
Vitamine wasserlöslich			
B ₁ (Thiamin)	[mg]	2,1	150
B ₂ (Riboflavin)	[mg]	2,4	150
Niacin	[mg NE]	18	100
B ₆ (Pyridoxin)	[mg]	3,0	150
Folsäure	[µg]	400	200
Pantothensäure	[mg]	6,0	100
Biotin	[µg]	150	100
Vitamin B ₁₂ (Cobalamin)	[µg]	3,0	300
Vitamin C	[mg]	300	500

*) siehe § 5 Abs. 1 der Nahrungsergänzungsmittelverordnung – NEMV
BGBI. II 2004/88 idF BGBI. II 2006/424 iVm Anlage 1

***) Anteil der empfohlenen Tagesdosis gemäß Anlage der
Nährwertkennzeichnungsverordnung BGBI. 1995/896 idF BGBI. II
2005/103

1) Für Schwangere wird ein Warnhinweis hinsichtlich der Gesamtaufnahme von Vitamin A empfohlen, z.B.:

„Bei Schwangeren und Frauen im gebärfähigen Alter ohne gesicherten Empfängnisschutz (wegen der Gefahr von kindlichen Missbildungen) sowie während der Stillperiode darf eine Gesamtzufuhr pro Tag von 1500 µg Retinol entsprechend 5000 I.E. Retinol prinzipiell nicht überschritten werden.“