



Je 148 IU

60plus

Empfehlung: Vitamin D 800IE



84 IU/100g

- Hauptquelle für die Vitamin D Speicher = Sonnenlicht
- Vitamin D in der Nahrung: Wichtig im Winter und bei Personen, die sich vor Sonnenlicht schützen müssen.
- Vitamin D Hypovitaminose ist häufig bei älteren Personen wegen geringerer Synthese und tieferer Einnahme
- Vitamin D Hypovitaminose erhöht das Risiko für Osteoporose, Osteomalazie und Frakturen



30-40 IU/100g



272 IU/100g



12-52 IU/100g



3 IU/1dl



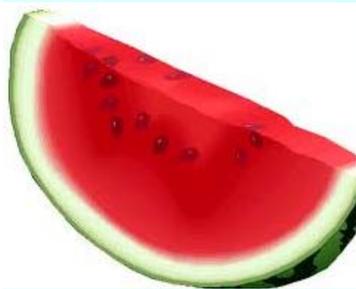
Je 74 mg

60plus
**Empfehlung Vitamin C
60mg/Tag**



Je 70mg

- Bildung von Kollagen (Prolin → Hydroxyprolin)
- Resorption von Eisen ($\text{Fe}^{3+} \rightarrow \text{Fe}^{2+}$)
- Stärkung des Immunsystems (Leukozyten, Antikörper)
- Hemmt Bildung von Nitrosaminen
- Antioxidationsmittel (Radikalfänger)



46mg/Scheibe

- Allergien
- Krebs
- Grauer Star
- Herzinfarkt



Je 141mg



Je 57mg



Je 2488 IE

60plus

Empfehlung Vitamin A



800 RE/Tag

1000RE/Tag



Je 2025 RE

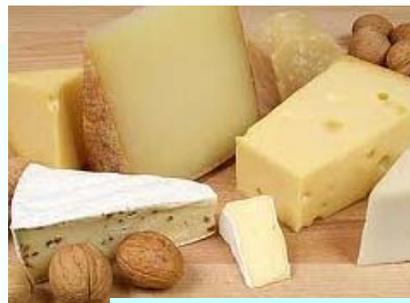
Funktion

- Augen: Umbau in Rhodopsin (macht Dämmerungs- und Farbsehen möglich)
- Wachstum und Aufbau von Haut und Schleimhäuten
- Radikalfänger

➤ Mangelsymptome

- Nachtblindheit geht in vollständige Erblindung über (Xerophthalmie)
- Schädigung von Haut und Schleimhäuten

1000 RE/100g



300 RE/100g



Je 97 RE

1 Eigelb = 1ug Retinol



60 RE/100ml



60plus
Empfehlung Vitamin B1 (Thiamin)
1.0mg/Tag
1.2mg/Tag



Hefe 0.52mg/100g



0.9mg/100g



0.18 mg/100g



0.75 mg/100g



0.14mg/100g

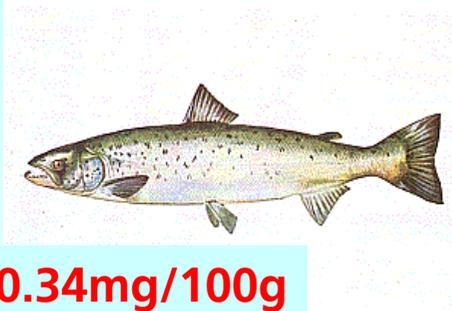


0.20mg/100g

60plus
Empfehlung Vitamin B6
 ♀ 1.6mg/Tag
 ♂ 2mg/Tag



0.66mg/Stück



0.34mg/100g



0.31mg/100g

- **Vitamin B6: Umstrittene Wirkungen!**
 - **Wirkung von hohen Dosierungen (100mg) bei prämenstruelle Beschwerden**
 - **Reduktion Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft**
 - **Schmerzlinderung beim Karpaltunnelsyndrom**



0.75mg /100g



Je 0.48mg



0.51mg/100g



95 ug/100g

60plus

Empfehlung Vitamin B12



2 ug/Tag



17ug/100g

➤ Vitamin B12: Ausschliesslich in tierischen Produkten!



0.37ug/100ml

➤ Vitamin B12 Hypovitaminose:

➤ 1/4 aller Vegetarier

➤ Veganer zirka die Hälfte!

➤ Bei 25% aller Veganern sind Vitamin B12 Spiegel

➤ <130ng: **Neurologische Beeinträchtigung möglich!**



2.8ug/100g



1.2 ug/100g



Je 0.59ug



Vitamin B-Mangelsymptome

- **Blutarmut**
- **Müdigkeit und Konzentrationsschwäche**
- **Kribbeln und Lähmungen**
- **Entzündungen der Haut**
- **Appetitlosigkeit**
- **Durchfall und Erbrechen**



1005ug/100g

60plus

Empfehlung Folsäure



180ug/Tag

200ug/Tag



679ug/100g



46ug/100g



63ug/100g

- Bei Frauen, die schwanger sind oder eine Schwangerschaft planen:
 - **Empfehlung: Einnahme von mindestens 400ug/Tag**
 - **Zirka 10% aller Frauen in Europa befolgen diese Empfehlung!**



21ug/100g



60ug/100g

60plus



Empfehlung Eisen



10mg/Tag



1.2 mg/Scheibe



1.7mg/10Stk

0.22mg/100ml



- Zentrales Element im Hämoglobin zur O₂- Bindung (Blutarmut)
- Bestandteil energiegewinnender Enzyme



0.96 mg/100g

Vorkommen: In fast allen Nahrungsmitteln,
aus tierischen Nahrungsmitteln leichter aufzunehmen



1.08mg/100g



18.6mg /100g



0.61mg/100g



690 mg/100g

60plus Empfehlung Calcium



800mg/Tag



800mg/Tag



180mg/100g



100-600mg/L

- Wesentliches Bauelement von Knochen und Zähnen (Osteoporose, bei Kindern Bedarf höher)
- Intrazellulärer Botenstoff bei der Reizleitung (Nerven, Muskelkontraktion)



125mg/100ml

- Komponente der Blutgerinnungskaskade

Vorkommen:

Mineralwasser, Milch, Milchprodukte, Eigelb, Fische und Gemüse



115mg/100g



je 10mg



108mg/100g

60plus

Empfehlung Magnesium



280mg/Tag



350mg/Tag



26mg/Scheibe



98mg/ 100g



300mg/100g

Vorkommen: In den meisten pflanzlichen Nahrungsmitteln, besonders in Vollkornprodukten und in grünen Gemüse, Magnesium ist Bestandteil des grünen Blattfarbstoffs



Je 55mg

- Antagonist zu Calcium bei der Erregungsleitung
- Calcium und Magnesium verhalten sich hier wie Kalium und Natrium
- wichtiger Bestandteil von Enzymen des Energiestoffwechsel
- Verhindert die Ablagerung von Calcium in Blutgefäßen



Bis 200mg/L



14mg/100ml



11mg/100g



Weizenkeime: 250mg/ 100g