

Verständnis der Nährstoffmengen

Die Wissenschaft macht Fortschritte, und wir wissen immer besser über Ernährung und damit zusammenhängende Themen Bescheid. Experten sind inzwischen in der Lage, immer genauere Empfehlungen zu den täglichen Nährstoffmengen zu geben, die unser Körper unter normalen Umständen braucht.

Die Tabelle zeigt in der ersten Spalte die aktuelle von der Europäischen Union empfohlene tägliche Verzehrempfehlung (Recommended Daily Allowance, RDA) für viele wichtige Nährstoffe. Die zweite Spalte in der Tabelle enthält die Werte zur Nährwertkennzeichnung von Lebensmitteln (Reference Labelling Value, RLV). Dies sind geplante Änderungen der empfohlenen Nährstoffmengen, die in den nächsten Jahren voraussichtlich als EU-Richtlinie erlassen werden.

Nährstoff	EU RDA	EU RLV
	Aktuell	Vorschlag
Vitamin A	800 µg	800 µg
Vitamin D	5 µg	5 µg
Vitamin E	10 mg	12 mg
Vitamin K	—	75 µg
Vitamin C	60 mg	80 mg
Vitamin B ₁ (Thiamin)	1,4 mg	1,1 mg
Vitamin B ₂ (Riboflavin)	1,6 mg	1,4 mg
Niacin	18 mg	16 mg
Vitamin B ₆	2 mg	1,4 mg
Folsäure	200 µg	400 µg
Vitamin B ₁₂	1 µg	2,5 µg
Biotin (Vitamin H)	150 µg	50 µg
Pantothensäure	6 mg	6 mg
Natrium	—	600 mg
Calcium	800 mg	1000 mg
Phosphor	800 mg	700 mg
Kalium	—	2000 mg
Chlorid	—	800 mg
Magnesium	300 mg	375 mg
Eisen	14 mg	14 mg
Zink	15 mg	10 mg
Jod	150 µg	150 µg
Mangan	—	2 mg
Kupfer	—	1000 µg
Chrom	—	40 µg
Fluorid	—	3,5 mg
Molybdän	—	50 µg
Selen	—	55 µg

