

## VOLKSKRANKHEITEN, HÄUFIGE INDIKATIONEN/BESCHWERDEN

<b>A</b> ALLERGIEN/HEUSCHNUPFEN	<b>Kalzium*</b>	<b>1 g</b>
	<b>Magnesium (z. B. -bisglycinat, -citrat)*</b>	<b>300 mg</b> elementares Mg aufteilbar, morgens & abends
	<b>Zink*</b>	<b>10 mg</b>
	Mangan*	10 mg
	<b>Vitamin C</b>	<b>2-3 g</b> aufteilbar
	<b>Nachtkerzenöl</b>	<b>3 g</b> aufteilbar, mittags & abends zu einer fettreichen Mahlzeit
	<b>Bakterienstämme <i>Lactobacillus paracasei</i> (LP33 und GMNL-133) und Vitamin D</b> zur Erhaltung eines normalen Immunsystems ≥ <b>2 Milliarden KBE**</b> täglich 1-2 Wochen vor der Pollensaison und während der Allergiezeit	
* Basische Produkte enthalten oft Kombinationen dieser Mikronährstoffe. ** Kolonienbildende Einheiten.		

<b>A</b> ARTHROSE	<b>Glucosaminsulfat/Chondroitinsulfat*</b>	<b>1250-1500 mg / 800-1200 mg</b> aufteilbar morgens & abends, zu den Mahlzeiten
	<b>Udenaturiertes Kollagen Typ II (z. B. UC-II®)</b>	<b>40 mg</b> vorzugsweise abends
	<b>Omega-3-Fettsäuren (EPA)**</b>	<b>1,5-3 g EPA &amp; DHA</b> aufteilbar, zu einer fettreichen Mahlzeit
	<b>Vitamin E**</b>	<b>400-1200 IE</b> aufgeteilt morgens & abends zu den Mahlzeiten zusammen mit je 500 mg Vitamin C einnehmen
	<b>Curcumin (z. B. als Granulat)**</b>	<b>1 g</b> zu einer Mahlzeit
	* Zur Langzeiteinnahme empfohlen. Erste Erfolgsbeurteilung nach ca. 2-3 Monaten. ** Bei aktivierter Arthrose zur Reduktion von Schmerzen und Entzündungen.	

<b>B</b> BLUTFETTE, ERHÖHT	<b>Omega-3-Fettsäuren (EPA)</b>	<b>2-4 g EPA &amp; DHA</b> aufteilbar, zu einer fettreichen Mahlzeit
	Effekt:	Triglyceride ↓↓ HDL ↑
	<b>Vitamin C</b>	<b>0,5-1 g</b> morgens oder mittags während mind. 4 Wochen
	Effekt:	LDL ↓ Triglyceride ↓
	<b>Spirulina</b>	<b>2-8 g</b> unabhängig von den Mahlzeiten
Effekt:	Triglyceride ↓↓ LDL ↓↓	
	<b>Lezithin (z. B. Granulat)</b>	<b>2-10 g</b> zu einer Mahlzeit
	Effekt:	Triglyceride ↓↓ LDL ↓↓

<b>B</b> BLUTHOCHDRUCK (HYPERTONIE)	<b>Coenzym Q<sub>10</sub></b>	<b>90-150 mg</b> aufteilbar, zu den Mahlzeiten
	<b>Magnesium (z. B. -bisglycinat, -citrat)</b>	<b>300-600 mg</b> elementares Mg aufteilbar, morgens & abends
	<b>Omega-3-Fettsäuren (EPA)</b>	<b>2-3 g EPA &amp; DHA</b> aufteilbar, zu einer fettreichen Mahlzeit
	L-Arginin	4-10 g aufgeteilt, morgens & abends
	<b>Taurin</b>	<b>1,5-2 g</b> unabhängig von den Mahlzeiten

<b>D</b> DEPRESSIONEN	<b>Omega-3-Fettsäuren (EPA)</b>	<b>≥ 2 g EPA &amp; DHA</b> aufteilbar, zu einer fettreichen Mahlzeit
	<b>Vitamin D3</b>	<b>800-2000 IE</b> zu einer Mahlzeit
	<b>Vitamin B-Komplex</b>	Mit 0,5-1 mg Folsäure
	<b>Magnesium (z. B. -bisglycinat, -citrat)</b>	<b>450-600 mg</b> elementares Mg aufteilbar, morgens & abends
	<b>Curcumin (z. B. als Granulat)</b>	<b>1 g</b> zu den Mahlzeiten

<b>F</b> ERKÄLTUNGEN/INFEKTE	PRÄVENTION	<b>Zink</b>	<b>10-30 mg</b> aufteilbar, morgens & abends	
		<b>Vitamin C</b>	<b>0,5-1 g</b> , aufteilbar	
		<b>Beta-Glucan aus Hefe</b>	<b>250-500 mg</b> aufteilbar, morgens & abends	
	<b>Multivitamin- und Spurenelement-Präparat</b>		tagesbedarfdeckend	
	AKUT	<b>Zink</b>	<b>75-90 mg</b> idealerweise als Lutschtabletten über den Tag verteilt	
		<b>Vitamin C</b>	<b>1-3 g</b> aufteilbar	

<b>G</b> GEISTIGE FITNESS (LANGFRISTIGE EINNAHME)	<b>Omega-3-Fettsäuren (DHA)</b>	<b>1-3 g DHA &amp; EPA</b> aufteilbar, zu einer fettreichen Mahlzeit
	<b>Phosphatidylserin</b>	<b>300 mg</b> aufteilbar morgens, mittags, abends zu den Mahlzeiten
	Pantothensäure	6-18 mg aufteilbar morgens, mittags, abends

<b>H</b> HAUTUNREINHEITEN/AKNE	<b>Zink</b>	<b>30 mg</b> aufteilbar, morgens & abends
	<b>Nachtkerzenöl</b>	<b>2-3 g</b> aufteilbar, mittags & abends zu einer fettreichen Mahlzeit
Süssigkeiten, fettreiche Kost, scharfe Gewürze und Alkohol meiden. Nahrungsmittelunverträglichkeiten beachten (evtl. abklären).		

<b>K</b> KONZENTRATION/LERNEN (KURZFRISTIG EINSETZBAR)	<b>Aminosäuren-Mischung</b>	<b>Mit L-Arginin, L-Lysin, L-Glutamin, Glycin, Taurin etc.</b> morgens
	<b>Coffein</b>	<b>75-200 mg</b> idealerweise morgens

<b>M</b> MIGRÄNE	<b>Magnesium (z. B. -bisglycinat, -citrat)</b>	<b>400-600 mg</b> elementares Mg aufteilbar, morgens & abends
	<b>Coenzym Q<sub>10</sub></b>	<b>200-300 mg</b> aufteilbar, morgens & mittags zu den Mahlzeiten
	<b>Vitamin B2</b>	<b>400 mg</b> morgens
	<b>Omega-3-Fettsäuren (EPA)</b>	<b>2-3 g EPA &amp; DHA</b> aufteilbar, zu einer fettreichen Mahlzeit

<b>M</b> MÜDIGKEIT/ENERGIELOSIGKEIT	<b>Aminosäuren (mit L-Arginin, L-Lysin, L-Glutamin, Glycin, Taurin usw.)</b>	<b>L-Glutamin: 2,5 g</b> <b>L-Arginin: 2 g</b> <b>L-Lysin: 700 mg</b> <b>Glycin: 1 g</b> <b>Taurin: 1 g</b> } morgens
	<b>L-Carnitin</b>	<b>1-3 g</b> aufteilbar, morgens & mittags
	<b>Coenzym Q<sub>10</sub></b>	<b>60-150 mg</b> aufteilbar, morgens & mittags zu den Mahlzeiten
	Eisen	10-30 mg oder gemäss Laborstatus aufteilbar, idealerweise morgens & mittags

<b>N</b> NEURODERMITIS	<b>Kalzium/Magnesium (z. B. -bisglycinat, -citrat)</b>	<b>0,5-1 g/300-450 mg</b> elementares Mg idealerweise in einer Kombination von basischen Mineralstoffen und Spurenelementen, morgens zu einer Mahlzeit
	<b>Nachtkerzenöl</b>	<b>3 g</b> aufteilbar, mittags & abends zu einer fettreichen Mahlzeit
	Hilfreich v. a. bei tiefen GLA-Spiegeln	
	<b>Selen</b>	200-300 µg (je nach Laborstatus) aufteilbar, morgens & abends
	<b>Zink</b>	<b>30 mg</b> aufteilbar, morgens & abends zu einer Mahlzeit
<b>Omega-3-Fettsäuren (EPA)</b>	<b>2 g EPA &amp; DHA</b> aufteilbar, zu einer fettreichen Mahlzeit	

<b>O</b> OSTEOPOROSE	Am besten geeignet ist ein kombiniertes Mineralstoffpräparat mit Kalzium/Vitamin D und weiteren wichtigen Mikronährstoffen für den Knochenstoffwechsel.	
	<b>Vitamin D3</b>	<b>800-1200 IE</b> oder gemäss Laborstatus zu einer Mahlzeit
	<b>Vitamin K2</b>	<b>75-360 µg</b> aufteilbar, zu einer fettreichen Mahlzeit
	<b>Vitamin C</b>	500 mg morgens zu einer Mahlzeit
	<b>Folsäure</b>	0,4-1 mg idealerweise kombiniert mit anderen B-Vitaminen, morgens oder aufgeteilt morgens & mittags je nach Dosierung
	<b>Kalzium</b>	<b>0,5-1 g</b> aufteilbar, morgens & abends
	<b>Magnesium (z. B. -bisglycinat, -citrat)</b>	300-600 mg elementares Mg aufteilbar, morgens & abends

<b>P</b> PRÄMENSTRUELLES SYNDROM (PMS)	<b>Vitamin B6</b>	<b>50-100 mg</b> morgens
	<b>Magnesium (z. B. -bisglycinat, -citrat)</b>	<b>300-600 mg</b> elementares Mg aufteilbar, morgens & abends
	<b>Nachtkerzenöl</b>	<b>3 g</b> aufteilbar, mittags & abends zu einer fettreichen Mahlzeit

<b>S</b> SCHLAFSTÖRUNGEN	<b>Magnesium (z. B. -bisglycinat, -citrat)</b>	<b>300-600 mg</b> elementares Mg abends
	<b>B-Vitamine</b>	Morgens zu einer Mahlzeit
	<b>Magnesiumrotat</b> (als Alternative zu Magnesium-citrat oder Magnesium-bisglycinat)	<b>400-1200 mg</b> (entspricht 25-75 mg Magnesium und 375-1125 mg Orotsäure) abends
	<b>L-Tryptophan</b>	1-5 g 30 Minuten vor dem Zubettgehen, im Abstand von mind. 1 Stunde zur letzten Mahlzeit
	<b>Melatonin</b> (verschreibungspflichtig)	<b>3-5 mg</b> 30-60 Minuten vor dem Zubettgehen

<b>S</b> SCHMERZEN, ENTZÜNDLICH	<b>Omega-3-Fettsäuren (EPA)</b>	<b>2-4 g EPA &amp; DHA</b> aufteilbar, zu einer fettreichen Mahlzeit
	<b>Vitamin E</b>	400-800 IE zusammen mit je 0,5 g Vitamin C einnehmen, aufteilbar, morgens & mittags zu den Mahlzeiten
	<b>Vitamin D3</b>	2000-4000 IE oder gemäss Laborstatus zu einer Mahlzeit
	<b>Curcumin (z. B. als Granulat)</b>	<b>1 g</b> zu den Mahlzeiten (Dosierung variabel je nach Bioverfügbarkeit)

<b>S</b> STRESS	<b>B-Vitamine</b>	<b>kompletter Vitamin B-Komplex</b> inkl. Pantothensäure, Cholin, Folsäure und Vitamin B6, morgens
	<b>Magnesium (z. B. -bisglycinat, -citrat)</b>	<b>300-600 mg</b> elementares Mg aufteilbar, morgens & abends
	<b>Vitamin C</b>	<b>1-2 g</b> aufteilbar
<b>Coenzym Q<sub>10</sub></b>	60-200 mg aufteilbar, morgens & abends zu den Mahlzeiten	

<b>W</b> WUNDHEILUNG/OPERATIONEN/VERLETZUNGEN	Beginn der Supplementierung idealerweise bereits 3-4 Wochen präoperativ	
	<b>Multivitamin-Mineralstoff-Mischung</b>	<b>Ausgewogene Mischung als Basissupplementierung</b>
	<b>Zink</b>	<b>15-30 mg</b> aufteilbar, morgens & abends
	<b>Protein</b>	<b>30-50 g</b> aufteilbar, morgens & abends zu den Mahlzeiten
	<b>Vitamin C</b>	<b>1-2 g</b> aufteilbar, morgens & abends
<b>L-Arginin</b>	2 g aufteilbar, morgens & abends	

## SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT -BASISEMPFEHLUNG

<b>Multivitamin, Mineralstoffe und Spurenelemente</b> sollten bereits präkonzeptionell eingenommen werden	<b>Spezialpräparate für die Schwangerschaft</b> Empfehlung: 600 µg Folsäure, 20-30 mg Eisen, 10 mg Zink, 150 µg Jod
Mineralstoffpräparate mit gut verwertbarem Kalzium, Magnesium	Mineralstoffpräparate mit gut verwertbarem Kalzium, Magnesium
<b>Omega-3-Fettsäuren (DHA)</b> für die Augen- und Hirnentwicklung des ungeborenen Kindes bzw. dem Säugling	<b>Mind. 450 mg DHA &amp; EPA</b> aufteilbar, zu einer fettreichen Mahlzeit
Omega-3-Fettsäuren (EPA) ab dem 3. Trimester, reduzieren die Frühgeburtlichkeit und das Allergierisiko beim Kind	ab 2 g EPA & DHA aufteilbar, zu einer fettreichen Mahlzeit
Lebende <i>Lactobacillus</i> -Kulturen Prophylaxe von Bakterieller Vaginose, welche für Frühgeburtlichkeit verantwortlich sein kann	Ca. 2 Milliarden KBE* ausgewählter Milchsäurebakterien wie <i>L. crispatus</i> , <i>L. gasseri</i> , <i>L. jensenii</i> o. Ä., welche in einer gesunden Scheidenflora vorkommen
* KBE = kolonienbildende Einheiten	

<b>F</b> ERKÄLTUNGEN/INFEKTE	PRÄVENTION	<b>Zink</b>	<b>10-30 mg</b> Gesamtzufuhr aus Basisempfehlung und Bedürfnissupplement, aufteilbar, morgens & abends
		<b>Vitamin C</b>	<b>0,5-1 g</b> aufteilbar
		<b>Beta-Glucan aus Hefe</b>	<b>250-500 mg</b> aufteilbar, morgens & mittags
	AKUT	<b>Zink</b>	<b>75-90 mg</b> Gesamtzufuhr aus Basisempfehlung und Bedürfnissupplement, idealerweise als Lutschtabletten über den Tag verteilt
		<b>Vitamin C</b>	<b>1-3 g</b> aufteilbar

<b>U</b> ÜBELKEIT	<b>Vitamin B6</b>	<b>50-100 mg</b> morgens
	<b>Magnesium (z. B. -bisglycinat, -citrat)*</b>	<b>300-600 mg</b> elementares Mg aufteilbar, morgens & abends
* Sofern in der Basissupplementierung Magnesium in den entsprechenden Mengen enthalten ist, entfällt diese Zusatzempfehlung.		

## WECHSELWIRKUNGEN ZWISCHEN MEDIKAMENTEN UND MIKRONÄHRSTOFFEN

A	Betroffener Mikronährstoff	Art der Wechselwirkung	Mögliche Folgen
ANALGETIKA	Acetylsalicylsäure	Vitamin C Erhöhte renale Ausscheidung	Vitamin-C-Spiegel in der Magenschleimhaut vermindert, erhöhtes Risiko für Magenschleimhautschäden
		Vitamin E Bei hoher Dosierung (800 IE/Tag): additiver Effekt bei Antikoagulation	Verlängerte Blutgerinnungszeit
	Nicht steroidale Entzündungshemmer	Eisen Verstärkte schleimhautreizende Wirkung  Eisenverlust durch gastrointestinale Mikrobildungen	Verstärkte gastrointestinale Unverträglichkeiten

A	Betroffener Mikronährstoff	Art der Wechselwirkung	Mögliche Folgen
ANTAZIDA UND SÄUREBLOCKER	Antazida mit Aluminium- und Magnesiumhydroxid	Eisen, Kalzium, Kupfer, Zink, Phosphor Absorption vermindert (Bildung schwer löslicher Komplexe)	Verminderte Verfügbarkeit von Wirkstoffen und Mikronährstoffen (nach Möglichkeit Einnahmeabstand von 2-3 h einhalten)
	Protonenpumpenhemmer	Vitamin B12, C, Eisen, Magnesium, Kalzium und Zink Absorption vermindert (pH-Wert im Verdauungstrakt erhöht, B12-Freisetzung aus Lebensmitteln reduziert)	Mängel an Vitamin B12, C, Eisen, Magnesium, Kalzium und Zink

A	Betroffener Mikronährstoff	Art der Wechselwirkung	Mögliche Folgen
ANTIBIOTIKA	Cephalosporin	Vitamin K Störung des Vitamin K-Stoffwechsels	Vitamin K vermindert, dadurch verstärkte Wirkung von Blutverdünnern vom Cumarin-Typ (Warfarin, Phenprocoumon)
	Tetrazykline Gyrasehemmer	Kalzium, Magnesium, Eisen und Zink Komplexbildung, Aufnahme von Antibiotika vermindert	Reduzierte Wirksamkeit der Antibiotikatherapie (Einnahmeabstand 2-3 h)

A	Betroffener Mikronährstoff	Art der Wechselwirkung	Mögliche Folgen
ANTIDIABETIKA	Metformin	Vitamin B12 Hemmung der kalziumabhängigen Aufnahme des Vitamin B12-Intrinsic-Factor-Komplexes	Verminderte Vitamin B12-Aufnahme, Vitamin B12-Bedarf erhöht

A	Betroffener Mikronährstoff	Art der Wechselwirkung	Mögliche Folgen
ANTIHYPERTONIKA (BLUTDRUCKSENKER)	ACE-Hemmer	Kalzium Zink Verminderte renale Kaliumausscheidung Komplexbildung, renale Zinkausscheidung erhöht	Risiko für Hyperkaliämie Leerung der Zinkspeicher, Zinkmangel
	AT1-Blocker (Sartane)	Kalzium	Verminderte renale Kaliumausscheidung Risiko für Hyperkaliämie

A	Betroffener Mikronährstoff	Art der Wechselwirkung	Mögliche Folgen
ANTI-KOAGULANTIEN	Vitamin-K-Antagonisten (Warfarin, Phenprocoumon)	Vitamin K Direkter Antagonismus	Blutgerinnender Effekt der Medikamente vermindert (bei hohen Dosierungen)

K	Betroffener Mikronährstoff	Art der Wechselwirkung	Mögliche Folgen
KORTIKOSTEROIDE	Z. B. Betamethason, Dexamethason, Prednison	Vitamin C, D und Kalzium Komplexe Wechselwirkung: - Kalzium: u. a. verminderte Absorption, erhöhte Ausscheidung - Vitamin D: verminderte Aktivierung; verminderte Knochenbildung etc. - Vitamin C: erhöhte Ausscheidung	Vitamin-D-, Vitamin-C- und Kalziumspiegel vermindert, Risiko für Osteoporose und Knochenfrakturen erhöht

L	Betroffener Mikronährstoff	Art der Wechselwirkung	Mögliche Folgen
LIPID- UND CHOLESTERINSENKER	Colestyramin	Fettlösliche Vitamine: A, D, E, K; Carotinoide Verminderte Aufnahme im Darm (Bindung an Gallensäuren)	Risiko für Vitaminmangel
	Statine (z. B. Atorvastatin, Pravastatin)	Coenzym Q <sub>10</sub> Reduzierte körpereigene Coenzym Q <sub>10</sub> -Synthese	Coenzym Q <sub>10</sub> -Status vermindert, Risiko für Mitochondriopathien erhöht

O	Betroffener Mikronährstoff	Art der Wechselwirkung	Mögliche Folgen
OSTEOPOROSEMITTEL	Bisphosphonate (z. B. Alendronat, Risedronat)	Eisen, Kalzium, Magnesium, Zink Verminderte Aufnahme (Komplexbildung)	Bioverfügbarkeit der Bisphosphonate vermindert (Einnahmeabstand von 2-3 h einhalten)

S	Betroffener Mikronährstoff	Art der Wechselwirkung	Mögliche Folgen
SEXUALHORMONE (Z. B. KONTRAZEPTIVA)	Orale Kontrazeptiva und Hormonersatztherapie (Menopause)	Vitamin B1, B2, B6, B12 und Folsäure V. a. bei älteren, hoch dosierten Präparaten und gleichzeitig niedrigem Vitaminstatus: - Vitamin B6: Störungen im Tryptophanstoffwechsel durch Verminderung des aktiven Vitamins B6 (Pyridoxalphosphat) - Folsäure: verminderte Bioverfügbarkeit - B1, B2, B12: Mechanismen unklar	Bedarf der entsprechenden B-Vitamine erhöht
		Vitamin C Erhöhter Vitamin C-Stoffwechsel	Verminderte Vitamin C-Konzentrationen in Plasma, Leukozyten, Blutplättchen
		Magnesium Magnesiumumverteilung: erhöhte Magnesiumaufnahme in Gewebe und Knochen	Niedriger Magnesiumblutspiegel

## EINSATZ VON AMINOSÄUREN

Mikronährstoff	Beschreibung/Einsatzgebiet	Anwendung
Creatin	Leistungssport, Muskelaufbau; dient einer verbesserten Energieversorgung des Muskels (Schnellkraftsport) Kann bei Muskelschwächen oder -dystrophien versucht werden	2 x 1,5-2 g/d Bei Anwendung im Sport: Nach 3 Monaten regelmäßige Einnahmepausen von 3-4 Wochen einlegen
L-Cystein	Für gesunde Haut, Haare und Nägel; bei Haarausfall Schwermetallausleitung	1-2 g/d 2 g/d (aufgeteilt auf 2 Einzelgaben)
L-Arginin	Kardiovaskuläre Erkrankungen (Hypertonie, koronäre Herzkrankheit) Aufbauende Wirkung (bei Müdigkeit, Erschöpfung, Überarbeitung, Rekonvaleszenz) Erektile Dysfunktion	2 x 1-2 g/d Wirkungsoptimierung durch gleichzeitige Zufuhr eines Antioxidantien-Präparates 6-10 g/d 30 Minuten vor dem Geschlechtsverkehr
L-Carnitin	Müdigkeit, Fatigue-Syndrom (Verbesserung der Energiegewinnung) Adjuvans zu Reduktionsdiäten (inkl. Ernährungs-umstellung und Bewegung) Verbesserung der Ausdauerleistung	Generell: 2-4 g/d, Einnahme verteilt auf 2-3 Gaben

Mikronährstoff	Beschreibung/Einsatzgebiet	Anwendung
L-Glutamin	Wiederaufbau der Darmschleimhaut (bei Zöliakie, Durchfall, Morbus Crohn, nach Antibiotikagaben etc.) Alkoholismus (reduziert die Lust nach Alkohol)	2-4 g/d 2-4 g/d
L-Lysin	Herpes simplex (akut und wiederkehrend) Bei erhöhten Lipoprotein-(a)-Blutwerten	Akut: 3 g/d Prävention: 1-2 g/d 2-4 g/d
L-Methionin	Schwermetallausleitung Haarausfall, brüchige Nägel Harnwegsinfekte: harnsäuernde Wirkung	2 x 0,5-1 g/d Akut: 3 g/d Prävention: 1,5 g/d
Taurin	Entgiftung von Chemikalien, Medikamenten und Giften (Alkohol, Pestizide, Schwermetalle etc.) Herzkrankungen (Herzinsuffizienz, Herzrhythmusstörungen)	2 g/d 1-4 g/d

## DOSIERUNGEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Alter	Dosierung
1-2 Jahre**	Ca. 1/3 der Erwachsenen-Dosierung
3-5 Jahre**	Ca. 1/2 der Erwachsenen-Dosierung
6-9 Jahre**	Ca. 2/3 der Erwachsenen-Dosierung
10-12 Jahre**	Wie Erwachsenen-Dosierung
13-18 Jahre**	Wie Erwachsenen-Dosierung*

\* Kalzium und Vitamin D3 ca. 1,5 x die Erwachsenen-Dosierung.  
\*\* Konstitution des Kindes beachten.

Bei Kindern oder Personen, die Schwierigkeiten mit dem Schlucken von Tabletten haben, ist ein Tabletteiler/-mörser hilfreich. Damit können Tabletten leicht geteilt oder pulverisiert werden.

## UMRECHNUNGSTABELLE FÜR VITAMINE

Vitamin	Umrechnungsfaktor	Beispiele
Vitamin A	1 mg = 3333 IE (Retinol)	100 IE = 30 µg oder 0,03 mg 2666 IE = 0,8 mg 4000 IE = 1,2 mg
Vitamin D	1 µg = 40 IE (Cholecalciferol)	100 IE = 2,5 µg 300 IE = 7,5 µg 1000 IE = 25 µg
Vitamin E	d-α-Tocopherol 1 mg = 1 IE (synthetisch) d-α-Tocopherol 1 mg = 1,49 IE (natürlich)	100 IE = 100 mg 400 IE = 400 mg 100 IE = 67 mg 400 IE = 268 mg

Internationale Einheiten (IE) ist ein Äquivalent der biologischen Aktivität eines fettlöslichen Vitamins (zeigt die Wirksamkeit an).