

Newsletter September 2023/38

Man hört immer wieder die Aussage: „Wenn man sich ausgewogen ernährt braucht es keine zusätzlichen Vitamine“. Aber stimmt das?

- Die aufgeführten Lebensmittel beinhalten jeweils die grösste Konzentration des jeweiligen Vitamins.
- Natürlich haben die einzelnen Lebensmittel mehrere Vitamine. Ich habe lediglich die einzelnen Lebensmittel nach dem grössten Gehalt an Vitaminen gesucht.
- Die Übersicht ist im wesentlichen eine Kurzfassung vom Buch „Vitamine aus der Natur oder als Nahrungsergänzung „von Dr. med. Ulrich Strunz.
- Für die Berechnung, habe ich jeweils die Mittelwerte genommen.
- $1 \text{ g} = 1000 \text{ mg} / 1 \text{ mg} = 1000 \text{ } \mu\text{g}$

Achtung: Je nach Literatur oder Suchergebnis (Google) unterscheiden sich die empfohlenen Dosierungen und die darin enthaltenen Vitamine zum Teil sehr gross.

Ich persönlich orientiere mich an den Empfehlungen von Dr. med. Strunz. Aber nicht vergessen, unbedingt den Bedarf abklären lassen.

Beispiel Vitamin B2

Die empfohlene Tagesdosis des Vitamin B2 beträgt:

- ❖ gemäss DGE 1.5 mg. (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)
- ❖ Bei Strunz sind es 10 – 40 mg
- ❖ International bis zu 150-mal mehr

Am meisten Vitamin B2 pro 100 g hat die Kalbsleber mit 2.2 mg

Das bedeutet:

Um den täglichen Bedarf an diesem Vitamin zu decken, müsste man:

- nach DGE täglich 73 g Kalbsleber essen, damit der Bedarf von 1.6 mg gedeckt ist.
- nach Strunz täglich 1136 g Kalbsleber essen, damit der Bedarf von für 25 mg gedeckt ist
- nach internationalen Empfehlungen wäre es die 150-fache Menge an Kalbsleber, damit das Vitamin B2 in ausreichender Menge dem Körper zur Verfügung steht.

Vorbeugen und Gesundheit ist freiwillig

Vitamin	Internationale Empfehlungen ¹ und nach DGE ²	Empfohlener Tagesbedarf nach Dr. med. Ulrich Strunz ³ in mg oder I. E. pro Tag Jeweils Durchschnitt Männer und Frauen	Wieviel Vitamin ist in dem einzelnen Lebensmittel pro 100 g. enthalten	Notwendige Menge pro Tag gemäss DGE	Notwendige Menge pro Tag gemäss Strunz (Mittelwert)
Vitamin A Beta-Carotin Da der Körper überschüssiges Vitamin A kaum abbauen kann, ist die Einnahme von Beta-Carotinoide gegenüber dem Vitamin A die bessere Wahl. Beta-Carotin wird nur solange in Vitamin A umgewandelt wie es im Körper benötigt wird.	Die tägliche Zufuhr von Vitamin A lag nach den Empfehlungen der DGE bis 11/2020* bei bis zu 1 mg , das sind 3300 I.E. Die internationalen Empfehlungen liegen bis zu sechsmal höher , z.B. bei Pauling und Leibovitz bis zu 20.000 I.E. pro Tag. (Amerikaner haben seit Linus Pauling eine offenere Einstellung zu Substitution von Beta-Carotin höchstens 3.5 mg	Vitamin A 3000 I.E. oder besser Beta-Carotin 6 – 10 mg	Vitamin A Rindsleber 30000 I.E. /100 g Beta-Carotin Karotten 7.9 mg / 100 g	Rindsleber 11 g (3300 I.E.) Karotten 44.3 g (3.5 mg)	Rindsleber 10 g (3000 I.E.) Karotten 101 g (8 mg)
Vitamin B1 Thiamin	Die tägliche Zufuhr von Vitamin B1 liegt nach den Empfehlungen der DGE bei 1,3 mg . Die internationalen Empfehlungen liegen bis zu 250-fach höher, z.B. bei Leibovitz mit 100 mg und bei Allen bei bis zu 300 mg pro Tag. Orale Überdosierungen machen keinerlei Nebenwirkungen. Da Vitamin B1 hitzelabil ist, d.h. durch Kochen zerstört wird, ist eine regelmäßige Rohkostzufuhr anzustreben.	10 – 40 mg pro Tag	Bierhefe ca. 12 mg / 100 g	Bierhefe 10.8 (1.3 mg)	Bierhefe 208 g (25 mg)
Vitamin B2 Riboflavin	Die tägliche Zufuhr von Vitamin B2 liegt nach den Empfehlungen der DGE bei 1,6 mg . Die internationalen Empfehlungen liegen bis zu 150-fach höher, z.B. bei Leibovitz mit 100 mg und bei Allen bei bis zu 200 mg pro Tag. Für Überdosierungen sind keinerlei Nebenwirkungen bekannt!	10 – 40 mg pro Tag	Kalbsleber 2.2 mg/100 g	Kalbsleber 73 g (1.6 mg)	Kalbsleber 1136 g (25 mg)

Vorbeugen und Gesundheit ist freiwillig

Vitamin	Internationale Empfehlungen ¹ und nach DGE ²	Empfohlener Tagesbedarf nach Dr. med. Ulrich Strunz ³ in mg oder I. E. pro Tag Jeweils Durchschnitt Männer und Frauen	Wieviel Vitamin ist in dem einzelnen Lebensmittel pro 100 g. enthalten	Notwendige Menge pro Tag gemäss DGE	Notwendige Menge pro Tag gemäss Strunz (Mittelwert)
Vitamin B3 Niacin	Die tägliche Zufuhr von Vitamin B3 liegt nach den Empfehlungen der DGE bei 18 mg . Die internationalen Empfehlungen liegen bis zu 40-fach höher, z.B. bei Leibovitz mit 300 mg und bei Allen bei bis zu 750 mg pro Tag.	50 – 200 mg pro Tag	Kalbsleber 14 mg/100 g	Kalbsleber 128 g (18 mg)	Kalbsleber 892 g (125 mg)
B5 Pantothensäure	Die tägliche Zufuhr von Vitamin B5 liegt nach den Empfehlungen der DGE bei 6 mg . Die internationalen Empfehlungen liegen bis zu 80-fach höher. Nach Pauling sollten 100 mg, nach Allen sogar 500 mg pro Tag zusätzlich aufgenommen werden, um die Speicher aufzufüllen.	50 – 150 mg pro Tag	Kalbsleber 7.5 mg/100 g	Kalbsleber 80 g (6 mg)	Kalbsleber 1333 g (100 mg)
B6 Pyridoxin	Die tägliche Zufuhr von Vitamin B6 liegt nach den Empfehlungen der DGE für Frauen bei 1,4 mg, für Männer bei 1,6 mg (Stand Juli 2019). Die internationalen Empfehlungen liegen bis zu 20-fach höher, z.B. bei Leibovitz mit 100 mg und bei Allen bei bis zu 350 mg pro Tag	10 – 40 mg pro Tag	Kalbsleber 0.9 mg/100 g	Kalbsleber 166 g (1.5 mg)	Kalbsleber 2777 g (25 mg)
B7 Biotin (auch Vitamin H genannt)	Die tägliche Zufuhr von Biotin liegt nach den Empfehlungen der DGE zwischen 30 - 100 µg . Die internationale Literatur nennt keine konkreten Zahlen.	50 – 150 µg pro Tag	Kalbsleber 0.075 mg/100 g	Kalbsleber 0.1 g / 65 µg	Kalbsleber 0.13 g / 100 µg
B9 Folsäure	Die tägliche Zufuhr von Vitamin B9 liegt nach den Empfehlungen der DGE bei 0,3 mg . Die internationalen Empfehlungen liegen z.B. bei Leibovitz bei 0,4 mg und bei Pauling bei bis zu 0,8 mg oder Ohlenschläger bis 1,0 mg pro Tag.	0.4 - 0.8 mg pro Tag	Weizenkeime 0.27 mg/100 g	Weizenkeime 111 g / 0.3 mg	Weizenkeime 222 g / 0.6 mg

Vorbeugen und Gesundheit ist freiwillig

Vitamin	Internationale Empfehlungen ¹ und nach DGE ²	Empfohlener Tagesbedarf nach Dr. med. Ulrich Strunz ³ in mg oder I. E. pro Tag Jeweils Durchschnitt Männer und Frauen	Wieviel Vitamin ist in dem einzelnen Lebensmittel pro 100 g. enthalten	Notwendige Menge pro Tag gemäss DGE	Notwendige Menge pro Tag gemäss Strunz (Mittelwert)
B12 Cyanocobalamin	Die tägliche Zufuhr von Vitamin B12 lag nach den Empfehlungen der DGE lange Zeit bei 3 µg. Die internationalen Empfehlungen lagen damit bis zu 350-fach höher, z.B. bei Allen bei bis zu 1000 µg pro Tag. Seit 2019 liegen die Schätzwerte der DGE für eine angemessene Zufuhr nun immerhin bei 4 µg .	5 – 15 µg pro Tag	Kalbsleber 0.065 mg/100 g	Kalbsleber 6.15 g (4 µg)	Kalbsleber 15.38 g (10 µg)
Vitamin C	95 – 110 mg pro Tag ⁴	1000 -2000 mg pro Tag	Hagebutten 426 mg/100 g	Hagebutten 102.5 g 102 mg	Hagebutten 352 g 1500 mg
Vitamin D	Seit 2012 geht die DGE von einem Gesamtbedarf an Vitamin D von 20 µg/Tag aus, von denen Jugendliche und Erwachsene lediglich 2 bis 4 µg über die Nahrung aufnehmen. Die Differenz von 16-18 µg/Tag muss also über die körpereigene Vitamin-D-Bildung und über die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten gedeckt werden. Die internationale Literatur nennt bei Allen etc. 20 µg » 800 I.E.	50 bis 100 µg pro Tag 2000 – 4000 I.E. pro Tag	Lachs 16 mg / 100 g	Lachs 0.02 g / 3 µg	Lachs 4.7 g / 75 µg
Vitamin E Tocopherol	Die tägliche Zufuhr von Vitamin E liegt nach den Empfehlungen der DGE bei 12 mg . Die internationale Literatur nennt für Allen 400 mg und für Pauling 500 mg pro Tag.	100 – 400 mg pro Tag	Weizenkeimöl 150 mg/100 g	Weizenkeimöl 8 g / 12 mg	Weizenkeimöl 166 g / 250 mg
Vitamin K Phyllochinon	Die tägliche Zufuhr von Vitamin K liegt nach den Empfehlungen der DGE bei 60 - 80 µg . Die internationalen Empfehlungen liegen bei bis zu 120 µg pro Tag.	100 – 200 µg pro Tag	Grünkohl 0.856 mg / 100 g	Grünkohl 8.1 g /70 µg.	Grünkohl 17.1 g /150 µg.

Vorbeugen und Gesundheit ist freiwillig

1 www.naturheilmagazin.de

2 DGE deutsche Gesellschaft für Ernährung

3 Dr.med. Ulrich Strunz

4 sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

natural-healing