

6. Anhang

Tabelle 1.1

Tägliche Vitaminszufuhr nach Geschlecht und Alter – Weibliche Personen

Alter	4-6	7-9	10-12	13-14	15-18	19-24	25-50	51-64	>= 65
N	469	382	346	291	730	1504	5304	2103	1179
<u>DACH Empfehlung</u>	0,7	0,8	0,9	1,0	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8
<u>Gesamt Vitamin A</u>									
<u>(mg Retinol-Äquiv.)</u>									
2,5 % ile	0,25	0,28	0,31	0,27	0,30	0,29	0,30	0,33	0,32
25 % ile	0,46	0,52	0,57	0,57	0,55	0,57	0,61	0,66	0,65
Median	0,64	0,71	0,79	0,78	0,80	0,77	0,85	0,91	0,91
75 % ile	0,88	1,04	1,16	1,06	1,12	1,09	1,22	1,27	1,31
97,5 % ile	2,47	2,75	3,09	2,94	3,73	3,29	3,73	4,05	4,02
<u>Retinol (mg)</u>									
2,5 % ile	0,16	0,15	0,17	0,17	0,16	0,16	0,17	0,19	0,19
25 % ile	0,28	0,32	0,35	0,36	0,33	0,34	0,37	0,39	0,41
Median	0,39	0,44	0,47	0,50	0,48	0,49	0,53	0,56	0,56
75 % ile	0,54	0,65	0,73	0,74	0,72	0,69	0,77	0,83	0,84
97,5 % ile	2,17	2,19	2,78	2,51	3,17	2,83	3,32	3,66	3,62
<u>Carotin (mg)</u>									
2,5 % ile	0,28	0,34	0,31	0,32	0,37	0,33	0,36	0,38	0,38
25 % ile	0,72	0,74	0,83	0,81	0,86	0,87	0,91	0,98	0,93
Median	1,15	1,23	1,32	1,32	1,34	1,32	1,48	1,59	1,54
75 % ile	1,88	1,97	2,11	2,12	2,23	2,12	2,43	2,58	2,54
97,5 % ile	5,61	5,20	5,74	5,62	6,33	6,16	6,74	6,68	6,78

Tabelle 1.2

Tägliche Vitaminszufuhr nach Geschlecht und Alter – Männliche Personen

Alter	4-6	7-9	10-12	13-14	15-18	19-24	25-50	51-64	>= 65
n	450	441	358	275	592	1182	4974	1699	930
DACH Empfehlung	0,7	0,8	0,9	1,1	1,1	1,0	1,0	1,0	1,0
Gesamt Vitamin A									
(mg Retinol-Äquiv.)									
2,5 % ile	0,27	0,29	0,28	0,28	0,32	0,34	0,34	0,36	0,36
25 % ile	0,49	0,58	0,57	0,64	0,66	0,68	0,71	0,74	0,77
Median	0,69	0,81	0,80	0,91	0,90	0,92	0,99	1,03	1,04
75 % ile	0,93	1,11	1,19	1,27	1,32	1,30	1,39	1,51	1,44
97,5 % ile	2,25	2,66	4,07	3,37	4,15	3,92	4,38	4,36	4,32
Retinol (mg)									
2,5 % ile	0,16	0,16	0,19	0,18	0,19	0,21	0,21	0,21	0,23
25 % ile	0,32	0,36	0,37	0,43	0,43	0,45	0,46	0,48	0,49
Median	0,44	0,50	0,51	0,60	0,60	0,64	0,67	0,70	0,69
75 % ile	0,60	0,73	0,79	0,93	0,91	0,94	1,01	1,07	0,98
97,5 % ile	1,89	2,36	3,61	3,10	3,78	3,51	3,95	4,00	3,91
Carotin (mg)									
2,5 % ile	0,28	0,34	0,32	0,36	0,34	0,37	0,36	0,41	0,39
25 % ile	0,72	0,84	0,85	0,83	0,93	0,89	0,89	0,94	1,01
Median	1,14	1,41	1,40	1,32	1,42	1,35	1,45	1,52	1,62
75 % ile	1,90	2,21	2,24	2,08	2,15	2,08	2,29	2,48	2,76
97,5 % ile	5,62	5,68	5,08	6,89	5,91	6,26	6,03	6,14	6,29

Tabelle 2

Bevölkerungsgruppen mit suboptimaler Vitamin A-Versorgung

Kinder				Teenager				Erwachsene			
Jungen		Mädchen		Jungen		Mädchen		Männer		Frauen	
RDA		RDA		RDA		RDA		RDA		RDA	
0.9-1.4	25% der 4-12 jährigen erreichen nicht 55% der RDA, 50% der 13-14 jährigen erreichen nicht 65% der RDA	0.9-1.3	25% der 4-12 jährigen erreichen nicht 52% der RDA, 50% der 13-14 jährigen erreichen nicht 60% der	1.4	50% der 15-18 jährigen erreichen nicht 65% der RDA	1.1	25% der 15-18 jährigen erreichen nicht 50% der RDA	1.3	25 % erreichen nicht 56% der RDA	1	25% erreichen nicht 62% der RDA

Nationalen Verzehrsstudie Band III, VERA-Schriftenreihe 1995

Tabelle 3 Einfluss verschiedener Umrechnungsfaktoren für Beta-Carotin zu Vitamin A auf die Gesamt Vitamin A-Zufuhr in Deutschland – Weibliche Personen

Alter	4-6	7-9	10-12	13-14	15-18	19-24	25-50	51-64	>= 65
N	469	382	346	291	730	1504	5304	2103	1179
<u>DACH Empfehlung</u>	0,7	0,8	0,9	1,0	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8
<u>Retinol (mg)</u>									
2,5 % ile	0,16	0,15	0,17	0,17	0,16	0,16	0,17	0,19	0,19
Median	0,39	0,44	0,47	0,50	0,48	0,49	0,53	0,56	0,56
97,5 % ile	2,17	2,19	2,78	2,51	3,17	2,83	3,32	3,66	3,62
<u>Carotin (mg)</u>									
2,5 % ile	0,28	0,34	0,31	0,32	0,37	0,33	0,36	0,38	0,38
Median	1,15	1,23	1,32	1,32	1,34	1,32	1,48	1,59	1,54
97,5 % ile	5,61	5,20	5,74	5,62	6,33	6,16	6,74	6,68	6,78
<u>Gesamt-Vitamin A (RE) *</u>									
2,5 % ile	0,21	0,21	0,22	0,22	0,22	0,23	0,23	0,25	0,25
Median	0,58	0,65	0,69	0,72	0,7	0,7	0,78	0,83	0,82
97,5 % ile	3,1	3,06	3,74	3,45	4,23	3,86	4,44	4,77	4,75
<u>Gesamt-Vitamin A (RE) **</u>									
2,5 % ile	0,18	0,18	0,2	0,2	0,19	0,19	0,2	0,22	0,22
Median	0,49	0,54	0,58	0,61	0,59	0,6	0,65	0,69	0,69
97,5 % ile	2,64	2,62	3,26	2,98	3,7	3,34	3,88	4,21	4,19
Differenz nach Verwendung des neuen Umrechnungsfaktors									
mg RE	0,09	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,13	0,14	0,13
% Verlust	16	17	16	15	16	16	17	17	16

* Umrechnungsfaktor

1 mg RE = 1 mg Retinol = 6 mg Beta-Carotin

** Umrechnungsfaktor

1 mg RE = 1 mg Retinol = 12 mg Beta-Carotin (FNB, 2000)