

Deutsche erreichen die Zufuhrempfehlungen für Vitamine und Mineralstoffe in Teilen nicht

Anteil der Bevölkerung in Prozent, die die Zufuhrempfehlung nicht erreicht.

VITAMINE

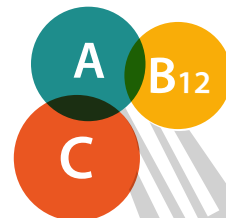
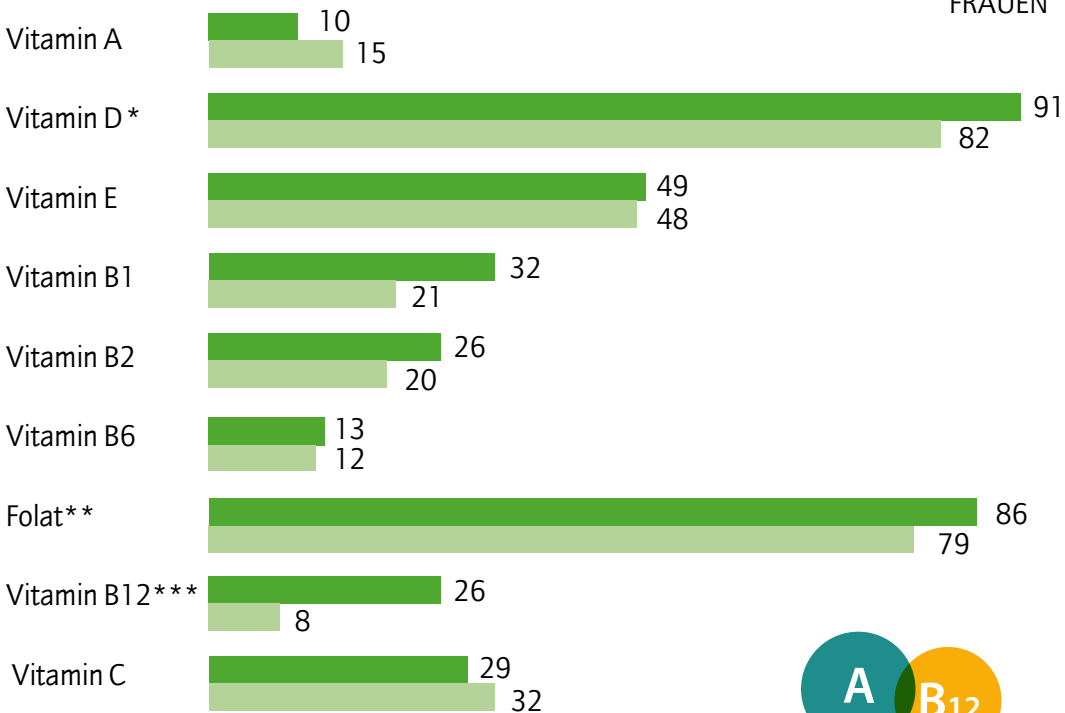
Alter: 14 bis 80
n=15.371



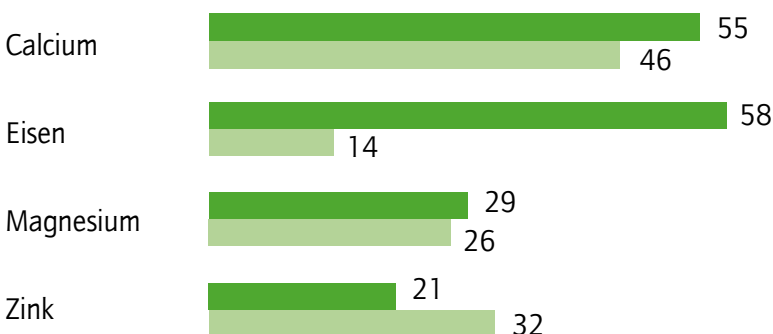
FRAUEN



MÄNNER



MINERALSTOFFE



* Laut der „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland – DEGS“ waren 60 Prozent, gemessen anhand der Blutwerte, nicht ausreichend versorgt (13. Ernährungsbericht 2016).

** Laut der „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland – DEGS“ war, gemessen anhand der Blutwerte, bei 14 Prozent der Gesamtbevölkerung und bei 95 Prozent der Frauen im reproduktionsfähigen Alter die Versorgung unzureichend (13. Ernährungsbericht 2016; Analyse der Blutwerte).

*** Anfang 2019 veröffentlichte die DGE für Vitamin B12 neue Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr, die höher als die bisherigen Zufuhrempfehlungen sind. Gemessen an den Verzehrdaten der NVSII dürfte dadurch mehr als die Hälfte der Frauen keine angemessene Zufuhr aufweisen. Darüber hinaus ist die Vitamin B12-Versorgung insbesondere bei Veganern kritisch.