

Weiblich

Schwangere

Nährstoffe	Alter und Geschlecht	Menge und Quellen	Referenzen	Weitere Hinweise
Calcium	Schwangere	1000/950 (*Infos) mg/Tag (30)	30	* Infos: 18-24 Jahre/25 und älter Tolerable upper intake levels for adults: 2500mg/day (EFSA 2012) Reference type: Population Reference Intake (PRI)
Chlorid	Schwangere	3.1 g/Tag (19)	19	Tolerable upper intake levels: No adequate data to derive a UL (EFSA 2006) Reference type: Population Reference Intake (PRI)
Kupfer	Schwangere	1.5 mg/Tag (31)	31	
Fluorid	Schwangere	2.9 mg/Tag (32)	32	Tolerable upper intake levels: 7mg/day (EFSA 2006) Reference type: Population Reference Intake (PRI)
Jod	Schwangere	250 µg/Tag (33)	33	Tolerable upper intake levels for adults: 600µg/day (EFSA 2006) Reference type: Population Reference Intake (PRI)

Eisen	Schwangere	30 mg/Tag (35)	35	Tolerable upper intake levels: not defined (EFSA 2024) Reference type: Population Reference Intake (PRI)
Magnesium	Schwangere	300 mg/Tag (36)	36	Tolerable upper intake levels: 250mg/day. The ULs for magnesium apply to readily dissociable Mg salts (e.g. chloride, sulphate, aspartate, lactate) and compounds like MgO in food supplements, water or added to foods; it does not include Mg naturally present in foods and beverages (EFSA 2006) Reference type: Adequate Intake (AI)
Mangan	Schwangere	3.0 mg/Tag (37)	37	Tolerable upper intake levels: not defined (EFSA 2023) Reference type: Adequate Intake (AI)
Molybdän	Schwangere	65 µg/Tag (38)	38	Tolerable upper intake levels: 0.6mg/day (EFSA 2006) Reference type: Adequate Intake (AI)
Phosphor	Schwangere	550 mg/Tag (39)	39	Tolerable upper intake levels: not defined (EFSA 2006) Reference type: Adequate Intake (AI)
Kalium	Schwangere	3500 mg/Tag (40)	40	Tolerable upper intake levels: not defined (EFSA 2006) Reference type: Adequate Intake (AI)
Selen	Schwangere	70 µg/Tag (41)	41	Tolerable upper intake levels for adults: 255µg/day (EFSA 2023) Reference type: Adequate Intake (AI)

Natrium	Schwangere	2000 mg/Tag (42)	42	Estimated minimum intake according to World Health Organization: 0,2-0,5 g/d Tolerable upper intake levels: The available data are not sufficient to establish an upper level for sodium from dietary sources (EFSA 2006) Reference type: Adequate Intake (AI)
Zink	Schwangere	9,1/10,9/12,6/14,3 mg/Tag (43) *Infos	43	*Infos: Für Erwachsene hängt die Empfehlung von der täglichen Aufnahme von Phytaten ab: 300, 600, 900 und 1200 mg **Infos: Für Personen > 65 Jahre hängt die Empfehlung von der täglichen Aufnahme von Phytaten ab; 330, 660, 990 mg (DACH 2020) Tolerable upper intake levels for adults: 25mg/day (EFSA 2006) Reference type: Population Reference Intake (PRI)

19 [EFSA 2019](#)

30 [EFSA 2015](#)

31 [EFSA 2015](#)

32 [EFSA 2013](#)

33 [EEK 2013](#)

35 [DACH 2000](#)

36 [EFSA 2015](#)

37 [EFSA 2013](#)

38 [EFSA 2013](#)

39 [EFSA 2015](#)

40 [EFSA 2016](#)

41 [EFSA 2014](#)

42 [EFSA 2019](#)

43 [EFSA 2015](#)

Nährstoffe	Alter und Geschlecht	Menge und Quellen	Referenzen	Weitere Hinweise
Biotin	Schwangere	40 µg/Tag (55)	55	Tolerable upper intake levels: not defined (EFSA 2006) Reference type: Adequate Intake (AI)
Cobalamin (B12)	Schwangere	4.5 µg/Tag (23)	23	Tolerable upper intake levels: not defined (EFSA 2006) Reference type: Adequate Intake (AI)
Folat	Schwangere	550 µg DFE/Tag + Ergänzung (*Infos) (25-26)	25, 26	DFE: Folatäquivalente aus der Nahrung * Infos: Eine Supplementierung von 400µg/Tag Folsäure wird für Frauen empfohlen, die schwanger werden möchten (4 Wochen vor der Konzeption) und während der ersten 12 Wochen der Schwangerschaft. Tolerable upper intake Levels for adults: 1000µg/day ULs apply to folic acid (synthetic) (EFSA 2023) Reference type: population reference intake (PRI)
Niacin	Schwangere	1.6 NE/MJ/Tag (1)	1	Niacin kann vom Körper auch aus Tryptophan synthetisiert werden. Der Referenzwert berücksichtigt diese Synthese und wird daher in mg Niacin-Äquivalent ausgedrückt (NE). Niacin-Äquivalent (in mg) = Niacin (in mg) + 1/60 x Tryptophan (in mg) Tolerable upper intake levels for adults: 900mg/day nicotinamide or 10mg/day nicotinic acid (EFSA 2006)

				Reference type: Population Reference Intake (PRI)
Pantothensäure (B5)	Schwangere	5 mg/Tag (27)	27	Tolerable upper intake levels: not defined (EFSA 2006) Reference type: Adequate Intake (AI)
Riboflavin (B2)	Schwangere	1.9 mg/Tag (28)	28	Tolerable upper intake levels: not defined (EFSA 2006) Reference type: Population Reference Intake (PRI)
Thiamin	Schwangere	0.1 mg/MJ/Tag (13)	13	Tolerable upper intake levels: not defined (EFSA 2006) Reference type: Population Reference Intake (PRI)
Vitamin A	Schwangere	700 µg-RE/Tag (2)	2	Der Referenzwert für Vitamin A berücksichtigt Retinol, Beta-Carotin und andere Carotinoide mit Vitamin-A-Aktivität. Er wird in µg Retinoläquivalent angegeben und wie folgt berechnet: $\text{Retinoläquivalent (in } \mu\text{g-RE)} = \text{Retinol (in } \mu\text{g)} + 1/6 \times \text{Beta-Carotin (in } \mu\text{g)} + 1/12 \times \text{andere Carotinoide (in } \mu\text{g)}$ Tolerable upper intake levels for adults: 3000µg RE/day (ULs apply to vitamin A as retinol or retinyl esters. No adequate data to derive a UL for #-carotene) (EFSA 2024) Reference type: Population Reference Intake (PRI)
Vitamin B6	Schwangere	1.8 mg/Tag (29)	29	Tolerable upper intake levels for adults: 12mg/day. ULs relate to vitamin B6 in the form of pyridoxine, pyridoxal, pyridoxamine and their phosphorylated forms (EFSA 2023) Reference type: Population Reference Intake (PRI)

Vitamin D	Schwangere	15 µg/Tag (22)	22	*Infos: Bis zum Alter von 3 Jahren wird eine Ergänzung mit Vitamin D empfohlen Tolerable upper intake levels for adults: 100µg/day ULs. Relate to vitamin D in the form of ergocalciferol (vitamin D2) and cholecalciferol (vitamin D3) (EFSA 2023) Reference type: Population Reference Intake (PRI)
Vitamin K	Schwangere	70 µg/Tag (12)	12	Die Referenzmenge wird für Vitamin K ausschliesslich als Phyllochinon (Vitamin K1) angegeben. Tolerable upper intake levels: not defined (EFSA 2006) Reference type: Adequate Intake (AI)
Vitamin C	Schwangere	105 mg/Tag (15)	15	Tolerable Upper Intake Level UL (EFSA 2006): not defined Reference type: Population Reference Intake (PRI)
Vitamin E	Schwangere	11 mg/Tag (53)	53	Die Referenzmenge wird für Vitamin E ausschliesslich als Alpha-Tocopherol angegeben. Die anderen Tocopherole werden nicht berücksichtigt. Tolerable upper intake levels for adults: 300mg/day ULs for vitamin E are expressed in mg #-tocopherol equivalents (EFSA 2024) Reference type: Adequate Intake (AI)

1 [EFSA 2014](#)

2 [EFSA 2015](#)

12 [EFSA 2017](#)

13 [EFSA 2016](#)

15 [EFSA 2013](#)



- 19 [EFSA 2019](#)
- 22 [EEK \(seit 2012\)](#)
- 23 [EFSA 2015](#)
- 25 [EEK 2007](#)
- 26 [EEK 2015](#)
- 27 [EFSA 2014](#)
- 28 [EFSA 2017](#)
- 29 [EFSA 2016](#)
- 30 [EFSA 2015](#)
- 31 [EFSA 2015](#)
- 32 [EFSA 2013](#)
- 33 [EEK 2013](#)
- 35 [DACH 2000](#)
- 36 [EFSA 2015](#)
- 37 [EFSA 2013](#)
- 38 [EFSA 2013](#)
- 39 [EFSA 2015](#)
- 40 [EFSA 2016](#)
- 41 [EFSA 2014](#)
- 42 [EFSA 2019](#)
- 43 [EFSA 2015](#)
- 53 [EFSA 2015](#)
- 55 [EFSA 2014](#)