

Empfehlung der UK Nahrungsergänzungsmittel (NEM) zu Mengen in NEM			
	Einheit	Grenze zu AZM	% NWKV*
Vitamine fettlöslich			
Vitamin A (Retinol) ¹	[µg RE]	900	113
Vitamin D	[µg]	5	100
Vitamin K	[µg]	40	-
Vitamine wasserlöslich			
B ₁ (Thiamin)	[mg]	2,1	150
B ₂ (Riboflavin)	[mg]	2,4	150
Niacin	[mg NE]	18	100
B ₆ (Pyridoxin)	[mg]	3,0	150
Folsäure	[µg]	400	200
Pantothensäure	[mg]	6,0	100
Biotin	[µg]	150	100
Vitamin B ₁₂ (Cobalamin)	[µg]	3,0	300
Vitamin C	[mg]	300	500

* Nährwertkennzeichnungsverordnung BGBl. 1995/896 idF BGBl. II 2004/435

¹ Für Schwange wird ein Warnhinweis hinsichtlich der Gesamtaufnahme von Vitamin A empfohlen:

z.B.: „Bei Schwangeren und Frauen im gebärfähigen Alter ohne gesicherten Empfängnischutz wegen der Gefahr von kindlichen Missbildungen sowie während der Stillperiode darf eine Tagesdosis von 1500 µg Retinol entsprechend 5000 I.E. Retinol prinzipiell nicht überschritten werden.“