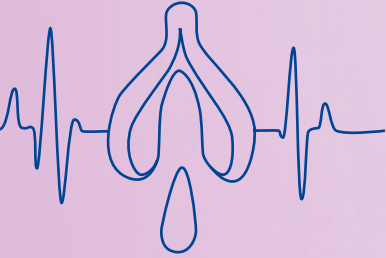


# QR-Code 8



## DOSIS-SAFEGUARDS - SICHERHEITSHINWEISE

- **Vitamin D:**

Ohne nachgewiesenen Mangel sollte eine tägliche Zufuhr von 4.000 I.E. (100 g) nicht überschritten werden.

Über die Ernährung allein wird Vitamin D in der Regel nur in geringen Mengen aufgenommen. Ein Ei liefert etwa 40–50 I.E., 100 g fetter Fisch wie Lachs etwa 400–600 I.E. Relevante Überdosierungen entstehen daher meist durch hochdosierte Supplemente, insbesondere bei gleichzeitiger Einnahme mehrerer Präparate.

- **Kalzium:**

Die Gesamtzufuhr aus Nahrung und Supplementen sollte 2.500 mg pro Tag nicht überschreiten.

Ein Glas Milch (250 ml) liefert etwa 300 mg Kalzium, 150 g Joghurt etwa 180–200 mg, 30 g Hartkäse rund 250–300 mg. Mit drei bis vier Portionen kalziumreicher Lebensmittel pro Tag wird der Bedarf in der Regel gedeckt. Eine Überversorgung tritt meist erst durch zusätzliche hochdosierte Supplemente auf.

- **Zink:**

Die Gesamtzufuhr aus Nahrung und Supplementen sollte unter 25 mg pro Tag liegen (EFSA).

100 g Rindfleisch enthalten etwa 4–5 mg Zink, 30 g Kürbiskerne etwa 2–3 mg, 100 g Käse rund 3–4 mg. Über die Ernährung wird diese Obergrenze selten erreicht. Kritisch kann die Zufuhr werden, wenn mehrere zinkhaltige Supplemente kombiniert werden.

- **Magnesium:**

Für Magnesium aus Supplementen gilt eine empfohlene Obergrenze von etwa 350 mg pro Tag.

Magnesium aus Lebensmitteln gilt als unproblematisch. 30 g Kürbiskerne liefern etwa 150 mg, 100 g gekochter Spinat etwa 80 mg, eine Banane rund 30 mg. Nebenwirkungen wie Durchfall treten vor allem bei höheren Dosierungen aus Supplementen auf.