

Marktcheck der Verbraucherzentralen: Mit Vitamin D angereicherte Lebensmittel

Überhöhte Vitamin D-Aufnahme möglich

Es besteht die Gefahr, die angemessene Vitamin D-Zufuhr durch angereicherte Lebensmittel zu überschreiten:

Rechenbeispiel für ein 10-jähriges Kind mit 40 kg Körpergewicht



Mahlzeiten	Davon mit Vitamin D angereicherte Lebensmittel	Vitamin D in µg
Frühstück	Vollkornweizencerealien (40 g)	1,7
	Milchersatzprodukt Haferdrink (150 ml)	1,1
	Mehrfruchtsaft für Kinder (150 ml)	3,7
Zwischendurch	Haferflockenriegel gebacken, mit gemischten Beeren (24 g)	2,7
Mittagessen	Frischkäsezubereitung mit Früchten (100 g)	1,3
Zwischendurch	Immun-Smoothie für Kinder (90 g)	5,0
Abendessen	Käsestangen aus schnittfestem Mozzarella und Gouda (40 g)	2,5
	Dinkelvollkornbrot mit Vitamin-D-Hefe (100 g)	1,6
	Margarine (10 g)	0,7
Tägliche Aufnahmemenge durch angereicherte Lebensmittel		20,3 µg
Höchstmengenvorschlag des Bundesinstituts für Risikobewertung zur Aufnahme von Vitamin D aus angereicherten Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs		10 µg/Tag

verbraucherzentrale

Quelle: „MIT VITAMIN D ANGEREICHERTE LEBENSMITTEL“ Marktcheck der Verbraucherzentralen im stationären Handel. Oktober 2021 | © Verbraucherzentralen | Das Projekt wird vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gefördert.

www.verbraucherzentrale.de