

Übersicht Risikogruppen

Folgenden Bevölkerungsgruppen empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln:	
Neugeborene	3x 2 mg Vitamin K (noch im Krankenhaus)
Säuglinge	täglich 10 µg Vitamin D täglich 0,25 mg Fluorid
Frauen mit Kinderwunsch	täglich 400 µg Folsäure (mindestens vier Wochen vor Beginn der Schwangerschaft)
Schwangere	täglich 400 µg Folsäure (im ersten Drittel der Schwangerschaft) täglich 100-150 µg Jodid Eisen (nur bei nachgewiesenem Mangel)
Stillende	täglich 100-150 µg Jodid Eisen (nur bei nachgewiesenem Mangel)
Menschen, die sich nicht oder kaum im Freien aufhalten	Vitamin D
Gesamtbevölkerung	jodiertes und fluoridiertes Speisesalz sowie damit hergestellte Lebensmittel