

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

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](http://www.verbraucherzentrale.de)