

## jetzt höhere Zufuhrempfehlungen

Die Werte für Vitamin C, Vitamin E und Folsäure wurden unter präventiven Gesichtspunkten heraufgesetzt. Erwachsene sollten in Zukunft täglich

**100 statt 75 Milligramm Vitamin C**

zu sich nehmen. Diese Menge scheint notwendig zu sein, um die Zellen des Immunsystems ausreichend mit dem Vitamin zu versorgen.

**Für Vitamin E gelten nun 15 statt 12 Milligramm,**

die Werte für den Vitamin-A-Vorläufer

**β-Carotin wurden von 2 auf 2 bis 4 Milligramm erhöht.**

Das Provitamin und seine "verwandten" Carotinoide - etwa **Lycopin aus Tomaten** - können Lungen-, Speiseröhren- und Magenkrebs vorbeugen. Vitamin E hat sich als Schutzstoff gegen Arterienverkalkung erwiesen.

Erwachsenen empfehlen die Wissenschaftler der D-A-CH nun

**400 statt 300 Milligramm Folsäure täglich.**

Das Vitamin senkt neueren Erkenntnissen zufolge den Homocysteinspiegel im Blut. Ein erhöhter Level dieses Eiweißes gilt seit einiger Zeit als Risikofaktor für den Herzinfarkt. Schwangere und Stillende sollten 600 Milligramm zu sich nehmen. Folsäure ist nämlich in der frühen Schwangerschaft besonders wichtig, um Neuralrohrdefekte zu verhüten.

Die Empfehlungen für die

**Calciumzufuhr** wurden für Erwachsene und vor allem für Jugendliche erhöht. Von dem Mineralstoff, der für den Knochenaufbau wichtig ist, sollen 13- bis 15-jährige täglich

**1200 Milligramm statt früher 1000 Milligramm zu sich nehmen.**