

Erläuterungen zur 3. Auflage der „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“

Die Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr werden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) und der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) erarbeitet und liegen nun in der 3. Auflage vor. Zwischen dem Jahr 2000 und 2022 wurden sie als D-A-CH-Referenzwerte gemeinsam mit der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) herausgegeben. Seit Mitte 2022 ist die SGE nicht mehr an der Erarbeitung der Referenzwerte beteiligt, daher heißen sie jetzt DGE/ÖGE-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr.

Auch in der 3. Auflage liegen die Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr als Loseblattsammlung in Form eines Ringordners vor. So können einzelne Kapitel ausgetauscht werden, bei denen sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse Änderungen ergeben.

Die aktualisierten Kapitel werden als Ergänzungslieferungen erhältlich sein. Zu beziehen sind die kostenpflichtigen Ergänzungslieferungen über:

- den DGE-MedienService, www.dge-medien-service.de und
- den Buchhandel.

Die **3. Auflage, 1. Ausgabe 2025** enthält die komplett überarbeiteten Referenzwerte für die Zufuhr von Vitamin E und Jod. Zudem liegen alle Kapitel redaktionell überarbeitet vor. Informationen zur Nährstoffzufuhr und zum Versorgungsstatus der Bevölkerung wurden aktualisiert in Tabellenform in den Anhang aufgenommen sowie eine tabellarische Übersicht mit ausgewählten Lebensmitteln jeweils im Text ergänzt. Die Angaben zur tolerierbaren Gesamtaufuhrmenge des jeweiligen Nährstoffs wurden aktualisiert sowie die Angaben des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) zu den Höchstmengenvorschlägen für Nahrungsergänzungsmittel ergänzt.

Übersicht: Inhalt der Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 3. Auflage

Kapitel	Liegt in folgender Ausgabe vor	Stand Ableitung
Einführung	1. Ausgabe 2025	2015
Energie	1. Ausgabe 2025	2015
Energieliefernde Nährstoffe		
■ Protein und unentbehrliche Aminosäuren	1. Ausgabe 2025	2017
■ Fett	1. Ausgabe 2025	2000
■ Essenzielle Fettsäuren	1. Ausgabe 2025	2000
■ Kohlenhydrate	1. Ausgabe 2025	2000
■ Ballaststoffe (Nahrungsfasern)	1. Ausgabe 2025	2021
■ Alkohol	DGE-Positionspapier 2024	
Fettlösliche Vitamine		
■ Vitamin A	1. Ausgabe 2025	2020
■ Vitamin D (Calciferole)	1. Ausgabe 2025	2012
■ Vitamin E (Tocopherole)	1. Ausgabe 2025	2025
■ Vitamin K	1. Ausgabe 2025	2000
Wasserlösliche Vitamine		
■ Thiamin (Vitamin B ₁)	1. Ausgabe 2025	2015
■ Riboflavin (Vitamin B ₂)	1. Ausgabe 2025	2015
■ Niacin	1. Ausgabe 2025	2015
■ Vitamin B ₆	1. Ausgabe 2025	2019
■ Folat	1. Ausgabe 2025	2015
■ Pantothersäure	1. Ausgabe 2025	2021
■ Biotin	1. Ausgabe 2025	2020
■ Vitamin B ₁₂ (Cobalamine)	1. Ausgabe 2025	2018
■ Vitamin C	1. Ausgabe 2025	2015
Wasser	1. Ausgabe 2025	2000
Mengenelemente		
■ Natrium	1. Ausgabe 2025	2016
■ Chlorid	1. Ausgabe 2025	2016
■ Kalium	1. Ausgabe 2025	2016
■ Calcium	1. Ausgabe 2025	2013
■ Phosphor	1. Ausgabe 2025	2024
■ Magnesium	1. Ausgabe 2025	2021
Spurenelemente		
■ Eisen	1. Ausgabe 2025	2024
■ Jod	1. Ausgabe 2025	2025
■ Fluorid	1. Ausgabe 2025	2024
■ Zink	1. Ausgabe 2025	2019
■ Selen	1. Ausgabe 2025	2015
■ Kupfer, Mangan, Chrom, Molybdän	1. Ausgabe 2025	2000
■ Weitere Spurenelemente	1. Ausgabe 2025	2000
■ Ultraspurenelemente	1. Ausgabe 2025	2000
Tabellen und Verzeichnisse		
■ Tabelle I: Übersicht – empfohlene Zufuhr, Schätzwerte, Richtwerte	1. Ausgabe 2025	2025
■ Tabelle II: Empfohlene Zufuhr pro Tag	1. Ausgabe 2025	2025
■ Tabelle III: Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr pro Tag	1. Ausgabe 2025	2025
■ Tabelle IV: Berechnung der Wachstumsfaktoren für Jungen (Tabelle IVa) und Mädchen (Tabelle IVb) im Alter von 1 bis unter 19 Jahren	1. Ausgabe 2025	2025
■ Personenverzeichnis	1. Ausgabe 2025	2025
■ Abkürzungsverzeichnis	1. Ausgabe 2025	2025