

Übersicht: Inhalt der Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2. Auflage, 1. Ausgabe 2015

Die mit NEU gekennzeichneten Kapitel wurden im Vergleich zur vorherigen Auflage (1. Auflage, 5., korrigierter Nachdruck 2013) inhaltlich überarbeitet.

NEU	Einführung
NEU	Energie
	Energieliefernde Nährstoffe <ul style="list-style-type: none"> ■ Protein ■ Fett ■ Essenzielle Fettsäuren ■ Kohlenhydrate, Ballaststoffe (Nahrungsfasern) ■ Alkohol
	Fettlösliche Vitamine <ul style="list-style-type: none"> ■ Vitamin A (Retinol), β-Carotin ■ Vitamin D (Calciferole) ■ Vitamin E (Tocopherole) ■ Vitamin K
	Wasserlösliche Vitamine
NEU	■ Thiamin (Vitamin B ₁)
NEU	■ Riboflavin (Vitamin B ₂)
NEU	■ Niacin
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vitamin B₆ (Pyridoxin) ■ Folat ■ Pantothensäure ■ Biotin ■ Vitamin B₁₂ (Cobalamine)
NEU	■ Vitamin C
	Wasser
	Mengenelemente <ul style="list-style-type: none"> ■ Natrium, Chlorid, Kalium ■ Calcium ■ Phosphor ■ Magnesium
	Spurenelemente <ul style="list-style-type: none"> ■ Eisen ■ Jod ■ Fluorid ■ Zink
NEU	■ Selen
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Kupfer, Mangan, Chrom, Molybdän ■ Weitere Spurenelemente ■ Ultrapurenelemente
	Tabellen und Verzeichnisse
NEU	■ Tabelle I: Übersicht – empfohlene Zufuhr, Schätzwerte, Richtwerte
NEU	■ Tabelle II: Empfohlene Zufuhr pro Tag
NEU	■ Tabelle III: Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr pro Tag
NEU	■ Tabelle IV: Berechnung der Wachstumsfaktoren für Jungen (Tabelle IVa) und Mädchen (Tabelle IVb) im Alter von 1 bis unter 19 Jahren
NEU	■ Verzeichnis der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
NEU	■ Abkürzungsverzeichnis