Vitamine-Tabelle: Tagesbedarf, Funktion und Lebensmittel

Stand: 17. Oktober 2026 · Online mit Erklärungen und Rechner: https://tabelle.net/vitamine-tabelle

Der Mensch braucht 13 Vitamine: die vier fettlöslichen Vitamine A, D, E und K sowie neun wasserlösliche – acht B-Vitamine und Vitamin C. Die Tabelle zeigt, wie viel davon Erwachsene laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) täglich aufnehmen sollten. Beispiel Vitamin C: Frauen brauchen 95 mg, Männer 110 mg am Tag. Schon 100 g rote Paprika liefern 160 mg.

Vitamine: 13, davon 4 fettlöslich · Vitamin C: Frauen 95 mg, Männer 110 mg · Vitamin D: 20 µg ohne Eigenbildung · Vitamin B12: 4,0 µg pro Tag

Referenzwerte der DGE für die tägliche Vitaminzufuhr von Erwachsenen (25 bis unter 51 Jahre)

Vitamin	Löslichkeit	Frauen	Männer	Einheit	Art des Werts	Abweichungen nach Alter und Lebenslage
Vitamin A (Retinol)	fettlöslich	700	850	µg RAE	empfohlene Zufuhr	Männer ab 65: 800
Vitamin D (Calciferol)	fettlöslich	20	20	µg	Schätzwert	gilt bei fehlender Eigenbildung in der Haut
Vitamin E (Tocopherol)	fettlöslich	8	8	mg	Schätzwert	keine
Vitamin K	fettlöslich	60	70	µg	Schätzwert	ab 51: Frauen 65, Männer 80
Vitamin B1 (Thiamin)	wasserlöslich	1,0	1,2	mg	empfohlene Zufuhr	Männer 19–24: 1,3; ab 65: 1,1
Vitamin B2 (Riboflavin)	wasserlöslich	1,1	1,4	mg	empfohlene Zufuhr	ab 51: Frauen 1,0, Männer 1,3
Niacin (Vitamin B3)	wasserlöslich	12	15	mg NE	empfohlene Zufuhr	19–24: Frauen 13, Männer 16; ab 51: Frauen 11; ab 65: Männer 14
Pantothensäure (Vitamin B5)	wasserlöslich	5	5	mg	Schätzwert	keine
Vitamin B6	wasserlöslich	1,4	1,6	mg	empfohlene Zufuhr	keine
Biotin (Vitamin B7)	wasserlöslich	40	40	µg	Schätzwert	keine
Folat (Vitamin B9)	wasserlöslich	300	300	µg FÄ	empfohlene Zufuhr	Schwangere 550, Stillende 450
Vitamin B12 (Cobalamin)	wasserlöslich	4,0	4,0	µg	Schätzwert	keine
Vitamin C (Ascorbinsäure)	wasserlöslich	95	110	mg	empfohlene Zufuhr	Raucherinnen 135, Raucher 155

Schätzwert

Werte pro Tag für gesunde Erwachsene, Stand der DGE-Referenzwerte (3. Auflage 2025). RAE = Retinolaktivitätsäquivalent, NE = Niacin-Äquivalent (1 mg Niacin oder 60 mg Tryptophan), FÄ = Folat-Äquivalent (1 µg Nahrungsfolat oder 0,5 µg Folsäure). Vitamin E als RRR-alpha-Tocopherol. = Bedarf nicht genau bestimmbar, angegeben ist eine angemessene Zufuhr.

Wofür der Körper die Vitamine braucht und wo sie stecken

Vitamin	Wichtige Aufgaben	Gute Lebensmittelquellen
Vitamin A (Retinol)	Sehen, Immunabwehr, Zellentwicklung, Entwicklung des Embryos	Leber, Fisch, Käse; als Provitamin A in Paprika, Kürbis, Aprikosen und grünem Blattgemüse
Vitamin D (Calciferol)	Calcium- und Phosphatstoffwechsel, stabile Knochen, Muskelkraft	vor allem Sonnenlicht (Eigenbildung); in der Nahrung Fettfisch, Eier, manche Speisepilze
Vitamin E (Tocopherol)	Antioxidans, schützt ungesättigte Fettsäuren und Zellmembranen	Nüsse und Samen, Weizenkeime und daraus gepresste Öle
Vitamin K	Blutgerinnung, Knochenstoffwechsel	grünes Gemüse wie Spinat, Kohl und Salat, Milchprodukte, Fleisch, Eier
Vitamin B1 (Thiamin)	Energiegewinnung aus Kohlenhydraten, Reizleitung der Nerven	Vollkornprodukte, Samen, Hülsenfrüchte, Muskelfleisch
Vitamin B2 (Riboflavin)	Energie- und Eiweißstoffwechsel, Zellwachstum	Milch und Milchprodukte, Fisch, Innereien
Niacin (Vitamin B3)	Auf- und Abbau von Kohlenhydraten, Fett- und Aminosäuren, Zellteilung	Fisch, mageres Fleisch, Innereien, Brot, Erdnüsse, Pilze
Pantothensäure (Vitamin B5)	Abbau von Fetten, Kohlenhydraten und Aminosäuren, Aufbau von Fettsäuren	in fast allen Lebensmitteln; reichlich in Fleisch, Fisch, Eiern, Vollkorn, Pilzen
Vitamin B6	Eiweiß- und Kohlenhydratstoffwechsel, Bildung von Botenstoffen	Vollkorn, Hasel- und Walnüsse, rote Paprika, Sardinen, Makrele, Schweinefleisch
Biotin (Vitamin B7)	Energie-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel, Zellwachstum	Innereien, Sojabohnen, gegarte Eier, Nüsse, Haferflocken, Pilze
Folat (Vitamin B9)	Zellteilung und Wachstum, Blutbildung	grünes Blattgemüse, Tomaten, Hülsenfrüchte, Nüsse, Orangen, Vollkorn, Kartoffeln, Eier
Vitamin B12 (Cobalamin)	Blutbildung (mit Folat), Fett- und Aminosäurestoffwechsel, Erbgut	in nennenswerter Menge nur in tierischen Lebensmitteln
Vitamin C (Ascorbinsäure)	Bindegewebe, Knochen und Zähne, Antioxidans	Paprika, Petersilie, Zitrusfrüchte, Kartoffeln, Spinat, Tomaten

Zusammengefasst nach den Angaben der DGE zu den einzelnen Vitaminen.

Vitamin-C-Gehalt ausgewählter Lebensmittel (roh, wenn nicht anders angegeben)

Lebensmittel	Vitamin C (mg je 100 g)	Menge für 95 mg – Frauen (g)	Menge für 110 mg – Männer (g)
Acerola	1.690	6	7
Hagebutte	1.045	9	11
Sanddornbeere	450	21	24
Guave	273	35	40
Schwarze Johannisbeere	177	54	62
Paprika, rot	160	59	69
Petersilie (Blatt)	159	60	69
Grünkohl	156	61	71
Rosenkohl	129	74	86
Paprika, grün	117	81	94
Brokkoli	81	120	140
Papaya	80	120	140
Kiwi	71	130	150
Rotkohl	67	140	160

Fortsetzung: Vitamin-C-Gehalt ausgewählter Lebensmittel (roh, wenn nicht anders angegeben)

Lebensmittel	Vitamin C (mg je 100 g)	Menge für 95 mg – Frauen (g)	Menge für 110 mg – Männer (g)
Blumenkohl	64	150	170
Kohlrabi	63	150	170
Orange	62	150	180
Spinat	57	170	190
Erdbeere	57	170	190
Ananas	53	180	210
Zitrone	51	190	220
Weißkohl	47	200	230
Grapefruit	40	240	280
Orangensaft	40	240	280
Mango	37	250	290
Feldsalat	35	270	310
Mandarine	30	320	370
Tomate	25	380	440
Himbeere	24	400	460
Kartoffel, gekocht	22	430	500
Banane	11	860	1.000
Apfel	10	940	1.080
Gurke	8	1.190	1.380
Möhre	3	2.950	3.420

Richtwerte aus dem Bundeslebensmittelschlüssel BLS 4.0 (Max Rubner-Institut), bezogen auf den essbaren Anteil. Der tatsächliche Gehalt schwankt mit Sorte, Reife, Lagerung und Zubereitung.

Quellen

• DGE: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr – Übersicht (3. Auflage 2025) – https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/
• DGE: Referenzwerte Vitamin A – https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/vitamin-a/
• DGE: Referenzwerte Vitamin D – https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/vitamin-d/
• DGE: Referenzwerte Vitamin E – https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/vitamin-e/
• DGE: Referenzwerte Vitamin K – https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/vitamin-k/
• DGE: Referenzwerte Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6 – https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/thiamin/
• DGE: Referenzwerte Folat – https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/folat/
• DGE: Referenzwerte Vitamin B12 – https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/vitamin-b12/
• DGE: Referenzwerte Vitamin C – https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/vitamin-c/
• Max Rubner-Institut: Bundeslebensmittelschlüssel (BLS), Version 4.0 (2025) – https://www.blsdb.de/

Die Referenzwerte gelten für gesunde Erwachsene und dienen der Orientierung. Sie ersetzen keine ärztliche Beratung – ob ein Vitaminpräparat sinnvoll ist, klärst Du am besten mit Deiner Ärztin oder Deinem Arzt.