

Wie gut sind Erwachsene in der Schweiz mit einzelnen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt?

Für die Berechnung der täglichen Zufuhr der einzelnen Vitamine und Mineralstoffe bei der erwachsenen Bevölkerung wurden die Verzehrdaten von menuCH den entsprechenden Lebensmitteln der Schweizer Nährwertdatenbank zugeordnet. Der anschliessende Vergleich mit den Zufuhrempfehlungen erlaubt Aussagen über die Versorgung einzelner Bevölkerungsgruppen. Zudem wird ersichtlich, welche Lebensmittelgruppen zur Versorgung beitragen. Die Zufuhr über Nahrungsergänzungsmittel (Supplemente) oder angereicherte Lebensmittel wird hier nicht berücksichtigt. Die effektive Zufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen dürfte daher noch höher liegen.

[Schweizer Ernährungsbulletin 2021](#)
[Nährwertdatenbank](#)
[Schweizer Lebensmittelpyramide](#)
[Nährstoffempfehlungen](#)

Vitamine



Folat

Folat (Folsäure)

Die tägliche Folat-Aufnahme liegt für alle Alterskategorien zwischen 80 und 92% der empfohlenen Zufuhr.

Mit 75 bis 78% der empfohlenen Menge ist der Versorgungsgrad in der italienischsprachigen Schweiz tiefer als in der übrigen Schweiz (82 bis 89%).

Lebensmittel der Pyramidenstufe «Gemüse & Früchte» sind mit 40% die bedeutendste Folat-Quelle.

Vitamin B₁₂ (Cobalamin)

Die tägliche Zufuhr an Vitamin B₁₂ übersteigt bei Männern aller Alterskategorien die Empfehlung, bei den 35- bis 49-Jährigen liegt sie bei 187%.

Bei den Frauen ist die mittlere tägliche Zufuhr der 18- bis 34-Jährigen sowie der über 65-Jährigen niedriger als die empfohlene Menge (92% resp. 88%).

Lebensmittel der Pyramidenstufe «Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu» liefern 90% dieses Vitamins.

Vitamin C (Ascorbinsäure)

Die durchschnittliche Versorgung mit Vitamin C liegt in allen Alterskategorien zwischen 94 und 128% der Empfehlung.

Die tägliche Zufuhr ist bei Frauen höher als bei Männern, insbesondere bei Frauen ab 50 Jahren.

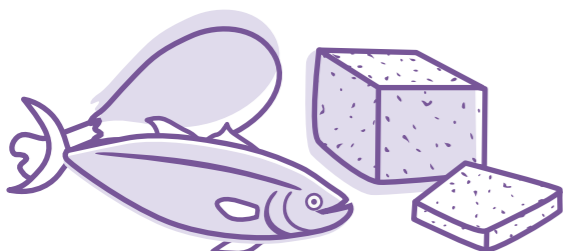
Die Pyramidenstufe «Gemüse & Früchte» liefert mit 63% am meisten Vitamin C.

Vitamin D (Cholecalciferol)

In allen Alterskategorien und Sprachregionen werden 15 bis 26% der empfohlenen Menge an Vitamin D über die Lebensmittel zugeführt.

Vitamin D stammt zu über 70% aus Lebensmitteln der Pyramidenstufe «Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu».

Mineralstoffe



Ca

Calcium

Mit einer Zufuhr zwischen 52 und 72% liegt die tägliche Versorgung an Calcium in allen Alterskategorien und Sprachregionen unterhalb der Empfehlung.

Generell weisen Männer gegenüber den Frauen eine höhere Calcium-Versorgung auf.

Mit 55% ist die Pyramidenstufe «Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu» die wichtigste Calciumquelle. Alkoholfreie Getränke liefern rund 16%.

K

Kalium

Die Frauen erreichen eine Kalium-Versorgung zwischen 61 und 70%, die Männer zwischen 68 und 79% der Empfehlung.

Die beiden Pyramidenstufen «Gemüse & Früchte» sowie «Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu» tragen mit je fast 30% am meisten zur Versorgung bei.



Magnesium

Die empfohlene Zufuhr an Magnesium erreichen nur die 35- bis 49-jährigen Männer. Bei allen anderen Alterskategorien wird die Empfehlung zu 85 bis 96% erreicht.

11% des täglich eingenommenen Magnesiums stammt von alkoholfreien Getränken. Die grössten Anteile werden über Lebensmittel der Pyramidenstufen «Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte» (26%) sowie «Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu» (22%) eingenommen.

Fe

Eisen

Bei der mittleren Zufuhr von Eisen besteht ein grosser Unterschied zwischen Frauen und Männern. Während Männer täglich mindestens 97% der empfohlenen Menge einnehmen, sind es bei den Frauen zwischen 59 und 87%.

Ohne Berücksichtigung der jeweiligen Bioverfügbarkeit stammen 21% des Eisens von Lebensmitteln der Pyramidenstufe «Gemüse & Früchte», 29% aus «Getreideprodukten, Kartoffeln & Hülsenfrüchten» sowie 25% aus «Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu». Rund 18% stammen zudem aus der Gruppe «Süßes, Salziges & Alkoholisches».

Mg



Jod

Die empfohlene tägliche Zufuhr für Jod wird von keiner Alterskategorie erreicht. Während die Männer zwischen 60 und 74% der empfohlenen Menge zu sich nehmen, sind es bei den Frauen zwischen 57 und 62%.

Jod wird mit 47% grösstenteils über Lebensmittel der Pyramidenstufe «Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu» eingenommen.

Jod

