

# Vitamin D

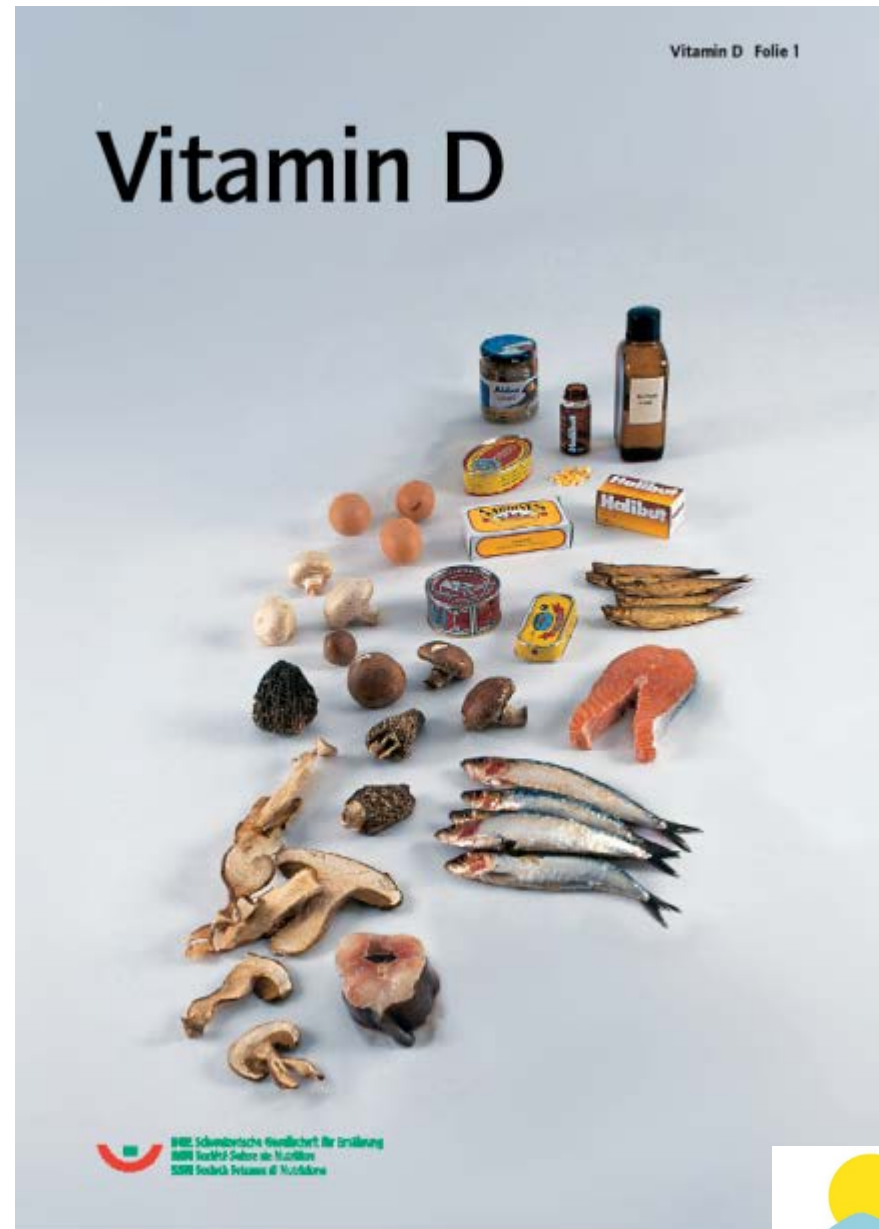
## 800 IE Vit. D pro Tag

Bedarf ist 1/3 höher als bei  
Erwachsenen unter 60 Jahren

Eigenproduktion des Körpers geht  
zurück (bis zum 4-fachen gegenüber  
jungen Menschen)

Vit. D nur in wenigen Lebensmitteln  
ausreichend vorhanden

Nahrungsergänzung in den Monaten  
November – März empfohlen



# Calcium

## 1000 mg Calcium pro Tag

4 Portionen Milchprodukten pro Tag  
= 1 Port. mehr als bei jüngeren  
Erwachsenen

Neben Milchprodukten

- calciumreiches Mineralwasser  
(Calciumreich ab 300 mg / Liter)

z.B; Eptinger, Valser, Migros Aproz,  
M-Budget, Adelbodner, Contrex

