

Kompakte Tabelle: Nährstoffbedarf von Frauen nach Lebensphasen

Lebensphase	Nährstoff	Enthalten in	Wichtig für
 Baby (0–1 Jahr)	Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D, Eisen	Muttermilch, Ersatznahrung ohne Zuckerzusatz, Vitamin D-Tropfen (bei Bedarf)	 Gehirnentwicklung,  Knochenwachstum,  Blutbildung
 Kleinkind (1–4 Jahre)	Eisen, Kalzium, Vitamin D, Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren	Milchprodukte, grünes Gemüse, Eier, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Nüsse	 Wachstum,  Knochen,  Immunsystem,  Gehirnentwicklung
 Kind (5–11 Jahre)	Kalzium, Vitamin D, Eisen, Vitamin C, Omega-3, Eiweiß	Milchprodukte, Fisch, Eier, Fleisch, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte	 Wachstum,  Knochen,  Immunsystem,  Gehirn
 Jugendliche (12–18 Jahre)	Eisen, Kalzium, Omega-3, Vitamin D, Eiweiß, Vitamin B12	Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, grünes Gemüse	 Wachstum,  Knochen,  Zyklus,  Gehirnentwicklung
 Junge Frauen (19–30 Jahre)	Folsäure, Eisen, Kalzium, Vitamin D, Omega-3, Vitamin B12	grünes Gemüse, Vollkorn, Fisch, Eier, Fleisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse	 Zyklus,  Zellteilung (Kinderwunsch),  Knochen,  Gehirn,  Energie
 Frauen (31–40 Jahre)	Eisen, Kalzium, Vitamin D, Omega-3, Magnesium, Vitamin B12, Folsäure bei Kinderwunsch	Fleisch, grünes Gemüse, Fisch, Eier, Milchprodukte, Nüsse, Vollkorn	 Zyklus,  Schwangerschaft,  Knochen,  Energie,  Herzgesundheit
 Frauen (41–50 Jahre)	Kalzium, Vitamin D, Omega-3, Magnesium, Vitamin B12, ggf. Eisen, Folsäure bei Kinderwunsch	Milchprodukte, grünes Gemüse, Fisch, Eier, Nüsse, Vollkornprodukte	 Zyklus, hormonelle Veränderung,  Knochengesundheit,  Herz,  Energie
 Frauen (51–65 Jahre)	Kalzium, Vitamin D, Omega-3, Eiweiß, Magnesium, Vitamin B12	Milchprodukte, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, grünes Gemüse, Nüsse	 Osteoporoseprävention,  Muskelaufbau,  Herzgesundheit,  Energie
 Frauen (66–80 Jahre)	Vitamin B12, Kalzium, Vitamin D, Eiweiß, Omega-3, Magnesium	Fisch, Eier, Fleisch, Milchprodukte, grünes Gemüse, Nüsse, Vollkorn	 Erhalt Muskulatur,  Knochengesundheit,  Herzgesundheit,  Energie
 Frauen (81–100 Jahre)	Eiweiß, Vitamin B12, Kalzium, Vitamin D, Omega-3, Ballaststoffe	Eier, Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Obst, Gemüse	 Muskelabbau vermeiden,  gesunde Knochen,  Gehirn,  Verdauung