

Kompakte Tabelle: Nährstoffbedarf Männer 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	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,  Muskelaufbau
 Jugendliche (12–18 Jahre)	Kalzium, Vitamin D, Eisen, Omega-3, Vitamin B12, Eiweiß	Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse	 Wachstum,  Knochen,  Gehirnentwicklung,  Energie,  Muskelaufbau
 Junge Männer (19–30 Jahre)	Eiweiß, Kalzium, Vitamin D, Magnesium, Zink, Omega-3, Vitamin B12	Fleisch, grünes Gemüse, Fisch, Eier, Milchprodukte, Nüsse, Vollkornprodukte	 Muskelwachstum,  Energie,  Gehirn,  Herzgesundheit, Immunsystem
 Männer (31–40 Jahre)	Eiweiß, Kalzium, Vitamin D, Magnesium, Zink, Omega-3, Vitamin B12, Selen	Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Nüsse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte	 Muskelerhalt,  Energie,  Herzgesundheit,  Fruchtbarkeit, Immunsystem
 Männer (41–50 Jahre)	Kalzium, Vitamin D, Omega-3, Magnesium, Zink, Vitamin B12, Selen, Eiweiß	Milchprodukte, grünes Gemüse, Fisch, Eier, Nüsse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte	 Herzgesundheit,  Knochen,  Muskelerhalt,  Fruchtbarkeit, Immunsystem
 Männer (51–65 Jahre)	Kalzium, Vitamin D, Omega-3, Eiweiß, Magnesium, Vitamin B12, Zink	Milchprodukte, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, grünes Gemüse, Nüsse	 Knochen,  Muskelaufbau & -erhalt,  Herzgesundheit, Immunsystem,  Gehirn
 Männer (66–80 Jahre)	Vitamin B12, Kalzium, Vitamin D, Eiweiß, Omega-3, Magnesium, Zink	Fisch, Eier, Fleisch, Milchprodukte, grünes Gemüse, Nüsse, Vollkornprodukte	 Muskulaturerhalt,  Knochen,  Herzgesundheit, Immunsystem,  Gehirn
 Männer (81–100 Jahre)	Eiweiß, Vitamin B12, Kalzium, Vitamin D, Omega-3, Ballaststoffe, Zink	Eier, Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Obst, Gemüse	 Muskelabbau verhindern,  gesunde Knochen,  Gehirn,  Verdauung, Immunsystem