









Produktbilder	Hersteller (alphabetisch sortiert)	Produktname	Preis in €	Kaufort	vom Hersteller deklarierte Verzehrmenge in Portionen / entsprechende Menge an Vitamin D in Mikrogramm/Tag	Zufuhr- empfehlung überschritten? *	auf der Verpackung deklarerter NRV in Prozent **	Bewertung
	Abtei OP Pharma GmbH, Marienmünster, Deutschland	Vitamin D3 Forte Wochendepot	4,95 € / 12 Tabletten	ROSSMANN	1 Tablette/Woche 140 µg entspricht 20 µg/Tag	nein	400 %	 bedingt geeignet
	Alpha Foods LLC, Los Angeles, USA	Vitamine D K2 und OMEGA 3	24,90 € / 80 Kapseln	amazon.de	1 Kapsel nach Bedarf entspricht 100 µg	ja	2.000 %	 nicht geeignet ^{1, 2, 4}





* 20 µg/Tag (D-A-CH-Schätzwert für eine angemessene Zufuhr bei fehlender körpereigener Bildung)

** rechtlich verpflichtende Angabe gemäß Lebensmittelinformationsverordnung (NRV: Nährstoffbezugswert für Erwachsene = 5 µg/Tag entspricht 100 %)

Produktbilder	Hersteller (alphabetisch sortiert)	Produktname	Preis in €	Kaufort	vom Hersteller deklarierte Verzehrmenge in Portionen / entsprechende Menge an Vitamin D in Mikrogramm/Tag	Zufuhr- empfehlung überschritten? *	NRV in Prozent **	Bewertung
	altapharma Dirk Rossmann GmbH, Burgwedel, Deutschland	Vitamin D3 1.000 I.E.	1,99 € / 40 Perlen	ROSSMANN	1 Perle/Tag <u>vor</u> einer Mahlzeit entspricht 25 µg/Tag	ja	500 %	 nicht geeignet ¹
	ANTON HÜBNER GmbH & Co. KG, Ehrenkirchen, Deutschland	Vitamin D3 Tropfen 800 I.E.	11,69 € / 10 ml entspricht 350 Tropfen	Reformhaus Bühning	1 Tropfen/Tag <u>zu</u> einer Mahlzeit entspricht 20 µg/Tag	nein	400 %	 geeignet





* 20 µg/Tag (D-A-CH-Schätzwert für eine angemessene Zufuhr bei fehlender körpereigener Bildung)

** rechtlich verpflichtende Angabe gemäß Lebensmittelinformationsverordnung (NRV: Nährstoffbezugswert für Erwachsene = 5 µg/Tag entspricht 100 %)

Produktbilder	Hersteller (alphabetisch sortiert)	Produktname	Preis in €	Kaufort	vom Hersteller deklarierte Verzehrsmenge in Portionen / entsprechende Menge an Vitamin D in Mikrogramm/Tag	Zufuhr- empfehlung überschritten? *	NRV in Prozent **	Bewertung
	Börner GmbH, Bremen, Deutschland	BAKANASAN Vitamin D3 - vegan -	6,99 € / 60 Tabletten	Reformhaus Ebken	1 Tablette/Tag <u>zu</u> einer Mahlzeit entspricht 20 µg/Tag	nein	400 %	 geeignet
	MCM Klosterfrau, Köln Deutschland	taxofit® VITAMIN D3 1500 I.E. DEPOT	2,95 € / 45 Tabletten	dm	1 Tablette/Tag entspricht 37,5 µg/Tag	ja	750 %	 nicht geeignet ¹





* 20 µg/Tag (D-A-CH-Schätzwert für eine angemessene Zufuhr bei fehlender körpereigener Bildung)

** rechtlich verpflichtende Angabe gemäß Lebensmittelinformationsverordnung (NRV: Nährstoffbezugswert für Erwachsene = 5 µg/Tag entspricht 100 %)

Produktbilder	Hersteller (alphabetisch sortiert)	Produktname	Preis in €	Kaufort	vom Hersteller deklarierte Verzehrmenge in Portionen / entsprechende Menge an Vitamin D in Mikrogramm/Tag	Zufuhr- empfehlung überschritten? *	NRV in Prozent **	Bewertung
	MCM Klosterfrau, Köln Deutschland	taxofit® VITAMIN D3 Tropfen	5,95 € / 10 ml entspricht 270 Tropfen	dm	3 - 5 Tropfen/Tag 3 Tropfen: 15 µg/Tag 5 Tropfen: 25 µg/Tag	nein, 3 - 4 Tropfen ja, 5 Tropfen	300 % bei 3 Tropfen, 400 % bei 4 Tropfen, 500 % bei 5 Tropfen	 nicht geeignet ^{(1), 4}
	Queisser Pharma, Flensburg, Deutschland	Doppelherz® aktiv Vitamin D 1500 I.E.	2,95 € / 45 Tabletten	dm	1 Tablette/Tag entspricht 37,5 µg/Tag	ja	750 %	 nicht geeignet ¹





* 20 µg/Tag (D-A-CH-Schätzwert für eine angemessene Zufuhr bei fehlender körpereigener Bildung)

** rechtlich verpflichtende Angabe gemäß Lebensmittelinformationsverordnung (NRV: Nährstoffbezugswert für Erwachsene = 5 µg/Tag entspricht 100 %)

Produktbilder	Hersteller (alphabetisch sortiert)	Produktname	Preis in €	Kaufort	vom Hersteller deklarierte Verzehrsmenge in Portionen / entsprechende Menge an Vitamin D in Mikrogramm/Tag	Zufuhr- empfehlung überschritten? *	NRV in Prozent **	Bewertung
	Supprade Ltd., Birmingham, Groß Britannien	Premium Essentials VITAMIN D3 20.000	14,90 € / 180 Tabletten	amazon.de	jeden 20. Tag 1 Tablette entspricht 25 µg/Tag	ja	10.000 % entspricht 500 %	 nicht geeignet ^{1, 3, 4}
	Tauron Ventures GmbH, Düsseldorf, Deutschland	D3 VITAMIN D3 1000 I.E. Nature Love	17,99 € / 50 ml entspricht 1.500 Tropfen	amazon.de	1 Tropfen/Tag entspricht 25 µg/Tag	ja	500 %	 nicht geeignet ¹



* 20 µg/Tag (D-A-CH-Schätzwert für eine angemessene Zufuhr bei fehlender körpereigener Bildung)

** rechtlich verpflichtende Angabe gemäß Lebensmittelinformationsverordnung (NRV: Nährstoffbezugswert für Erwachsene = 5 µg/Tag entspricht 100 %)

Produktbilder	Hersteller (alphabetisch sortiert)	Produktname	Preis in €	Kaufort	vom Hersteller deklarierte Verzehrsmenge in Portionen / entsprechende Menge an Vitamin D in Mikrogramm/Tag	Zufuhr- empfehlung überschritten? <small>*</small>	NRV in Prozent <small>**</small>	Bewertung
	tetesept pharma GmbH, Frankfurt Deutschland	tetesept: Vitamin D3 hochdosiert 1700	2,95 € / 50 Tabletten	ROSSMANN	1 Tablette/Tag entspricht 42,5 µg/Tag	ja	850 %	 nicht geeignet ¹
	vihado®, Herbolzheim, Deutschland	Vitamin D3	12,80 € / 90 Kapseln	amazon.de	1 Kapsel/Tag zu einer Mahlzeit entspricht 15 µg/Tag	nein	300 %	 geeignet

* 20 µg/Tag (D-A-CH-Schätzwert für eine angemessene Zufuhr bei fehlender körpereigener Bildung)

** rechtlich verpflichtende Angabe gemäß Lebensmittelinformationsverordnung (NRV: Nährstoffbezugswert für Erwachsene = 5 µg/Tag entspricht 100 %)

Produktbilder	Hersteller (alphabetisch sortiert)	Produktname	Preis in €	Kaufort	vom Hersteller deklarierte Verzehrsmenge in Portionen / entsprechende Menge an Vitamin D in Mikrogramm/Tag	Zufuhr- empfehlung überschritten? *	NRV in Prozent **	Bewertung
	Vitabay C.V. Maastricht, Niederlande	VITAMIN D3 DEPOT 50.000 I.E.	17,99 € / 60 Tabletten	amazon.de	jeden 50. Tag 1 Tablette entspricht 25 µg/Tag	ja	25.000 % entspricht 500 %	 nicht geeignet ^{1, 4}

* 20 µg/Tag (D-A-CH-Schätzwert für eine angemessene Zufuhr bei fehlender körpereigener Bildung)

** rechtlich verpflichtende Angabe gemäß Lebensmittelinformationsverordnung (NRV: Nährstoffbezugswert für Erwachsene = 5 µg/Tag entspricht 100 %)

<p>So haben wir bewertet:</p>
<p>Positive Bewertungen → geeignet:</p> <p>Menge des Nährstoffs entspricht dem D-A-CH-Schätzwert für eine angemessene Zufuhr bei fehlender endogener Synthese von 20 µg/Tag oder liegt darunter. NRV korrekt deklariert und nicht über 400 %.</p>
<p>Bedingt geeignet:</p> <p>Verzehrempfehlung für ein Wochendepot wird als Intervalleinnahme deklariert (eine Kapsel pro Woche). Nur bei Einhaltung der genannten Zufuhrintervalle kommt es nicht zu einer Überschreitung des D-A-CH-Schätzwerts für eine angemessene Zufuhr bei fehlender endogener Synthese .</p>
<p>Negative Bewertungen → nicht geeignet:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. D-A-CH-Schätzwert für eine angemessene Zufuhr bei fehlender endogener Synthese überschritten und NRV über 400 %. 2. Fehlende Angabe zur Menge des Nährstoffes bezogen auf die <u>tägliche Verzehrsmenge</u>, wie bspw. 20 µg Vitamin D pro Tagesportion. 3. NRV nicht korrekt deklariert. NRV als Empfehlung deklariert „empfohlene Tagesdosis“. Beim NRV handelt es sich nicht um eine Empfehlung, sondern um einen Bezugswert zur Tagesdosis. 4. Unbrauchbare bzw. schlecht umsetzbare Verzehrsempfehlung, bspw. eine Kapsel nach Bedarf, eine Tablette jeden 50. Tag verzehren. Erhöhtes Risiko für eine willkürliche Einnahme und Überdosierung mit Vitamin D.

Orte der Erhebung: Hannover, Oldenburg

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages