

Ihr Wert liegt zwischen 0 und 10 ng/ml

Zu erreichender Wert	täglich einzunehmende Menge Vitamin D
20 ng/ml	1`000 IE
30 ng/ml	2`200 IE
40 ng/ml	3`600 IE
50 ng/ml	5`300 IE
60 ng/ml	7`400 IE

Ihr Wert liegt zwischen 10 und 20 ng/ml

Zu erreichender Wert	täglich einzunehmende Menge Vitamin D
20 ng/ml	500 IE
30 ng/ml	1`700 IE
40 ng/ml	3`200 IE
50 ng/ml	4`900 IE
60 ng/ml	7`400 IE

Weitere Informationen finden Sie auf der nächste Seite. >



**Koch dich fit –
für mehr Energie im Alltag**

ONLINE-KOCHKURS ROHKOST-KÜCHE ▶ JETZT LOSLEGEN!

vegane
KOCHSCHULE

Anzeige

Ihr Wert liegt zwischen 20 und 30 ng/ml

Zu erreichender Wert	täglich einzunehmende Menge Vitamin D
20 ng/ml	500 IE
30 ng/ml	1`700 IE
40 ng/ml	3`200 IE
50 ng/ml	4`900 IE
60 ng/ml	7`400 IE

Ihr Wert liegt zwischen 30 und 40 ng/ml

Zu erreichender Wert	täglich einzunehmende Menge Vitamin D
40 ng/ml	800 IE
50 ng/ml	2`500 IE
60 ng/ml	5`800 IE

Ihr Wert liegt zwischen 40 und 60 ng/ml

Zu erreichender Wert	täglich einzunehmende Menge Vitamin D
50 ng/ml	900 IE
60 ng/ml	4`600 IE

*Hier finden Sie Vitamin-D-Präparate als [Kapsel](#) oder als [Tropfen](#).