



Ernährung und Vitalstoffe

Vitalstoffe im Überblick

Mineralstoffe

☐ Fluorid

Wichtige Funktionen

Kariesvorbeugung, Knochengesundheit und Zahngesundheit

Tagesbedarf (DGE)

Erwachsene: 3 mg
Kinder: 1 - 3 mg

Lebensmittelquellen

Fluoridiertes Speisesalz

Mangelsymptome

Erhöhte Kariesanfälligkeit

Risikogruppen / Erhöhter Bedarf

Säuglinge, Kleinkinder und Schulkinder (bei geringer Fluoridkonzentration des Trinkwassers: $\leq 0,3$ mg/l)

Arzneimittel, die den Nährstoffbedarf erhöhen können

Keine Angabe

Erkrankungen mit erhöhtem Bedarf

Zahnkaries (Hinweis: in den ersten 3 Lebensjahren sollte fluoridierte Zahnpasta verwendet werden), Osteoporose



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Tagesdosis in der Orthomolekularen Medizin (Erwachsene)

1 - 3 mg

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.