

Tabelle A3: Berechnung der empfohlenen Zufuhr von Vitamin C für Raucher

	empfohlene Zufuhr von Vitamin C für Erwachsene [mg/Tag]	Berücksichtigung eines Zuschlags von 40 % ^a [mg/Tag]	empfohlene Zufuhr von Vitamin C für Raucher (gerundet) [mg/Tag]
Männer	110	154	155
Frauen	95	133	135

^a ausgehend von einem um 40 % höheren Vitamin-C-Umsatz bei Rauchern [9, 32]

Tabelle A4: Berechnung der empfohlenen Zufuhr von Vitamin C für Schwangere

	Vitamin-C-Bedarf _{Frauen} [mg/Tag]	Erhöhung des Bedarfs in der Schwangerschaft [mg/Tag]	Bedarf an Vitamin C in der Schwangerschaft [mg/Tag]	Variationskoeffizient 10 % (Zuschlag 20 %) [mg/Tag]	empfohlene Zufuhr von Vitamin C (gerundet) [mg/Tag]
Schwangere ab dem 4. Monat	77,15	10	77,15 + 10 = 87,15	104,58	105

Tabelle A5: Berechnung der empfohlenen Zufuhr von Vitamin C für Stillende

	Schätzwert für die Vitamin-C-Zufuhr beim Säugling [mg/Tag]	zusätzlicher durchschnittlicher Vitamin-C-Bedarf (Berücksichtigung einer Absorptionsrate von 80 %) [mg/Tag]	durchschnittlicher Vitamin-C-Bedarf [mg/Tag]	Variationskoeffizient 10 % (Zuschlag 20 %) [mg/Tag]	empfohlene Zufuhr von Vitamin C (gerundet) [mg/Tag]
Stillende	20	25	77,15 + 25 = 102,15	122,58	125