

**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 % <sup>a</sup> [mg/Tag]	<b>empfohlene Zufuhr von Vitamin C für Raucher</b> (gerundet) [mg/Tag]
Männer	110	154	<b>155</b>
Frauen	95	133	<b>135</b>

<sup>a</sup> 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 <sub>Frauen</sub> [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]	<b>empfohlene Zufuhr von Vitamin C</b> (gerundet) [mg/Tag]
Schwangere ab dem 4. Monat	77,15	10	77,15 + 10 = 87,15	104,58	<b>105</b>

**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]	<b>empfohlene Zufuhr von Vitamin C</b> (gerundet) [mg/Tag]
Stillende	20	25	77,15 + 25 = 102,15	122,58	<b>125</b>