

Mikronährstoff	Empfohlene Tagesdosis	Internationale Produktbeispiele auf dem europäischen Markt (zusammengestellt von PreventNetwork)
Vitamin C	1000-3000 mg	Pure Ascorbic Acid 1,0 (TR) Buffered C Powder (TR)
Vitamin E	500-1800 I.E.	E-500 (TR - wasserlöslich) Ultimate-E (TR)
Beta-Carotin/Carotinoidkomplex	5-20 mg	Basic Antioxidant (TR - zugleich Vitamin C, Vitamin E, Selen) Advanced Carotenoid Complex (SO - zugleich Lycopin)
Lycopin	2-15 mg	Advanced Carotenoid Complex (SO - zugleich Beta-Carotin/Carotinoidkomplex)
Vitamin-B-Komplex	50-100 mg	Basic B Complex (TR) Super Vitamin B Complex (AR)
Nicotinamid ¹	50-200 mg	Niacin-100 (GG)
Folsäure	0,4-1 mg	Folic Acid Liquid (TR), Nutri-Fol
Vitamin B ₁₂	100-1000 µg	HomoCysteine Metabolite Formula (AR - zugleich Vit. B ₆ und Folsäure, siehe Artikel) Methylcobalamin (TR) Cobamide (TR)
Biotin	0,3-5 mg	siehe Vitamin-B-Komplex Biotin 5000 (AR)
Alpha-Liponsäure	200-600 mg	Thiocid (TR) Thioctic (CR)
Magnesium	300-800 mg	Magnesium CitraMate (TR) Magnesium Citrate (TR) Magnesiumchelate (VM)
Zink ²	15-25 mg	Zinc Picolinate (TR) oder Trace-Mins (TR) bzw. Pic-Mins (TR) - zugleich Selen, Mangan, Chrom und weitere Spurenelemente
Chrom	200-500 µg	Chromium Citrate (TR) Chromium Picolinate (TR) Ultra-Chrome 200 (TR) Ultra-Chrome 500 (TR)
Mangan	5-30 mg	Manganese Picolinate (TR) oder Trace-Mins (TR) bzw. Pic-Mins (TR) - siehe Zink
Selen	100-200 µg	Trace-Mins (TR) bzw. Pic-Mins (TR) - siehe Zink Basic Antioxidant (TR) - siehe Beta-Carotin
Coenzym Q10	30-120 mg	Co-10 (TR) Co-Q-100 (TR)
L-Carnitin	250-500 mg	Acetyl-L-Carnitine (AR) Carnityl (TR)
Bioflavonoide	200-1000 mg	Quercetin Bioflavonoids (AR)
Anthocyane	200-300 mg	O.P.C. 100 (TR)
Poly- / Neuropathien		
Alpha-Liponsäure ³	600 (1200) mg	Thiocid (TR) Thioctic (CR)
Benfotiamin	100-300 mg (p.o.)	milgamma mono 150 (fettlösliches Vit. B ₁) (Wö)
Gamma-Linolensäure ⁴	400-600 mg p.o.	GLA-Borage Oil (AR)
Hyperlipidämie (v.a. Triglyceridämie)		
Omega-3-Fettsäuren	1,5-4 g (p.o.)	Super EPA (TR) Pro EPA (Nor)
Inositolhexanicotinat (Nicotinsäure) ⁵	2,4 (1,5-3) g (p.o.)	Niasafe-600 (TR) No-flush Niacin (AR)
L-Carnitin	1000-4000 mg (p.o., i.v.)	Acetyl-L-Carnitine 500 (AR) L-Carnitine Capsules (TR)
Pantethin	900 mg (3 x 300 mg, p.o.)	Pantethine (TR) Pantothenic Acid (NN)
¹ Bei Typ-1-Neumanifestation: 3000 mg/d ² Bei Wundheilungsstörungen: 25 - 50 mg/d ³ Akut 7-14 Tage lang i.v., danach p.o. ⁴ Zusammen mit Vitamin E ⁵ Wichtig: Kontrolle der Glukosetoleranz		Abkürzungen der Hersteller: AR = Allergy Research Group/NutriCology CR = Cardiovascular Research GG = G & G Nor = Nordic Naturals SO = Solgar TR = Thorne Research VM = VitaMinera Wö = Worwag