

Vitamine		Empfehlung der DGE*
Vitamin B6	1,3 mg	1,6 mg
Vitamin B12	2,4 µg	4 µg
Vitamin C	180 mg	110 mg
Vitamin E	30 mg	14 mg
Folsäure	400 µg	300 µg

Spurenelemente		Empfehlung der DGE*
Selen	60 µg	70 µg
Zink	15 mg	14 mg

Andere	
L-Carnitin	50 mg
Lycopin	6 µg

* empfohlene Tagesdosis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

** 1. Vander Borcht M, Wyns C. Fertility and infertility: Definition and epidemiology. *Clin Biochem.* 2018;62:2-10.

2. Tunc O, Thompson J, Tremellen K. Improvement in sperm DNA quality using an oral antioxidant therapy. *Reprod Biomed Online.* 2009;18(6):761-768.

3. Tremellen K, Miari G, Froiland D, et al. A randomised control trial examining the effect of an antioxidant (Menevit) on pregnancy outcome during IVF-ICSI treatment. *Aust N Z J Obstet Gynaecol.* 2007;47(3):216-221.