Vitamin	Europa (EFSA): Oberer sicherer Bereich	Deutschland (BfR): Obergrenze
A	3000 µg	400 µg
D	50 µg	5 µg
E	300 mg	15 mg
Beta Carotin	zu wenige Daten	2 mg
Vitamin C	Keine Obergrenze	225 mg
B1	Keine Obergrenze	4 mg
B2	Keine Obergrenze	4,4 mg
B3	Nicotinamid 900 mg	17 mg
B6	25 mg	5,4 mg
B7 (Biotin)	Keine Obergrenze	18 mg
B9 (Folsäure)	1000 µg	400 µg
B12	bis 5000 µg	3-9 µg