

Praxis-Service: Merkblatt „Inhaltsstoffe“

Was ist worin enthalten?	
Vitamine	Lebensmittel
Vitamin A/β-Carotin	Leber, Gemüse mit einem hohen Gehalt an β -Carotin wie Möhren, Spinat, Grünkohl
Vitamin D	Eigelb, Leber, Fettfische wie Hering oder Makrele
Vitamin E	Raps-, Weizenkeim-, Sonnenblumen-, Maiskeimöl, Nüsse
Vitamin K	Grünes Gemüse wie Broccoli, Grünkohl; Milch und Milchprodukte, Muskelfleisch, Eier, Getreide, Früchte
Thiamin (B₁)	Muskelfleisch, besonders Schweinefleisch; Leber, Vollkornerzeugnisse, insbesondere Haferflocken; Hülsenfrüchte, Kartoffeln
Riboflavin (B₂)	Milch und Milchprodukte, Muskelfleisch, Eier, Vollkornprodukte
Niacin	Muskelfleisch, Innereien, Milch, Eier, Brot, Backwaren, Kartoffeln
Pyridoxin (B₆)	Hühner- und Schweinefleisch, Fisch, einige Gemüsearten wie Kohl, grüne Bohnen, Linsen, Feldsalat; Kartoffeln, Vollkornprodukte
Folsäure	Bestimmte Gemüsearten wie Tomaten, Kohlrarten, Spinat, Gurken; Weintrauben, Brot und Backwaren, Vollkornerzeugnisse, Kartoffeln, Fleisch, Leber, Milch und Milchprodukte, einige Käsesorten, Eier, Weizenkeime
Pantothersäure	Leber, Muskelfleisch, Fisch, Milch, Vollkornerzeugnisse, Hülsenfrüchte (z. B. reife Erbsen)
Biotin	Leber, Eigelb, Nüsse, Haferflocken, Spinat, Champignons, Linsen
Cobalamin (B₁₂)	Leber, Muskelfleisch, Eier, Milch, Käse, fermentierte pflanzliche Produkte wie Sauerkraut
Vitamin C	Obst und Gemüse, insbesondere Äpfel und Erdbeeren, Paprika, Broccoli, schwarze Johannisbeeren, Stachelbeeren, Fenchel, Zitrusfrüchte, Kartoffeln, Kohlrarten, Spinat, Tomaten
Mineralstoffe	Lebensmittel
Calcium	Milch und Milchprodukte, Broccoli, Grünkohl, Fenchel, Lauch, Calciumreiche Mineralwässer (>150 mg Calcium/L)
Magnesium	Vollkornprodukte, Milch, Milchprodukte, Leber, Geflügel, Fische, Kartoffeln, viele Gemüsearten, Beerenobst
Eisen	Fleisch, Wurstwaren, Brot, Gemüse
Zink	Rind- und Schweinefleisch, Geflügel, Eier, Milch, Käse, Vollkornprodukte
Selen	Fleisch, Fisch, Eier, Linsen, Spargel