



FÜR DEINE KINDERWUNSCHZEIT

NÄHRSTOFFE AUF DEINEM TELLER

Die besten Quellen für jeden Nährstoff – Gehalt jeweils pro 100 g Lebensmittel



FOLAT

Zellteilung & frühe Entwicklung

µg pro 100 g

Leber (versch. Sorten)	191–738
Weizenkeime	211
Grünkohl, roh	187
Rinderniere	170
Spinat, roh	152
Artischocke	152
Petersilie	148
Rucola	130
Rosenkohl, gekocht	124
Eigelb	123

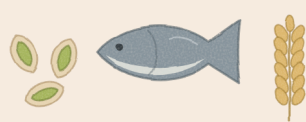


VITAMIN B12

Blutbildung & Nervensystem

µg pro 100 g

Leber (versch. Sorten)	9,2–76
Rinderniere	33
Lachsrogen	15
Auster	15
Hering, gebraten	10
Makrele, gebraten	9,4
Miesmuschel, gekocht	8,0
Eigelb	7,2
Hirschfleisch, gebraten	4,8
Thunfisch, gebraten	4,5



VITAMIN B6

Hormon- & Eiweissstoffwechsel

mg pro 100 g

Pistazie	1,5
Sonnenblumenkern	1,3
Hummer, gekocht	1,2
Weizenkeime	1,1
Thunfisch (Dose)	0,95
Sesam	0,79
Leber (versch. Sorten)	0,18–0,77
Haselnuss	0,66
Walnuss	0,60
Pekannuss	0,60



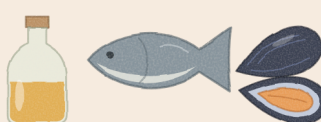
VITAMIN A

Zellwachstum, Haut & Schleimhäute

µg Retinol-Äquivalente pro 100 g

Leber (versch. Sorten)	9.270–27.900
Lebertran	17.670
Karotte *	945
Butter	831
Eigelb	668
Löwenzahnblätter *	658
Süßkartoffel, gekocht *	553
Grünkohl, roh *	479
Petersilie *	441
Hagebutte *	421

* pflanzlich, als β-Carotin (Provitamin A) – der Körper bildet daraus nur so viel Vitamin A, wie er braucht.



VITAMIN D

Knochen & Immunsystem

µg pro 100 g

Lebertran	111
Hering, gebraten	16
Miesmuschel, gekocht	9,0
Makrele, gebraten	8,0
Auster	8,0
Jakobsmuschel	8,0
Forelle, gedünstet	7,5
Renke/Felchen, gedünstet	7,4
Eigelb	7,0
Lachsrogen	5,2



VITAMIN E

Schutz der Zellen

mg pro 100 g

Weizenkeimöl	142
Sonnenblumenkern	37
Lebertran	29
Mandel	24
Haselnuss	22
Olivenöl	20
Weizenkeime	15
Hummus	8,3
Lachsrogen	8,2
Erdnuss, geröstet	8,0



VITAMIN C

Immunsystem & Eisenaufnahme

mg pro 100 g

Hagebutte	1.040
Schwarze Johannisbeere	177
Paprika, rot	160
Petersilie	159
Grünkohl, roh	156
Paprika, grün	117
Brokkoli, gekocht	90
Papaya	80
Kiwi	71
Blumenkohl, roh	64



JOD

Schilddrüse

µg pro 100 g

Nori (geröstet)	2.780
Lebertran	400
Schellfisch, gebraten	380
Kabeljau, gedünstet	224
Miesmuschel, gekocht	144
Sardinen in Olivenöl	96
Eigelb	94
Garnele, gekocht	81
Hummer, gekocht	80
Feta	78



SELEN

Schilddrüse & Zellschutz

µg pro 100 g

Paranuss	230
Thunfisch, roh	130
Kalbsniere	100
Heilbutt	60
Miesmuschel, gekocht	56
Sesam, geschält	56
Garnelen/Scampi	55
Leber, gebraten	54
Sardine	51
Lachs (Wildfang)	50



EISEN

Sauerstofftransport

mg pro 100 g

Leber (versch. Sorten)	7,1–30
Rinderniere	11
Zartbitterschokolade	10
Sesam	10
Miesmuschel, gekocht	8,5
Weizenkeime	7,8
Chiasamen	7,6
Pistazie	6,9
Leinsamen	6,8
Cashewkern	6,4



ZINK

Zellteilung & Immunsystem

mg pro 100 g

Auster	62
Weizenkeime	14
Leber (versch. Sorten)	3,1–7,3
Kakaopulver (ungesüßt)	6,8
Kürbiskern	6,2
Rindfleisch, gebraten	6,0
Sesam	6,0
Sonnenblumenkern	5,8
Chiasamen	5,7
Cashewkern	5,2

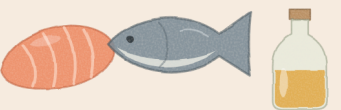


MAGNESIUM

Muskeln & Nerven

mg pro 100 g

Kakaopulver (ungesüßt)	545
Paranuss	379
Sesam	347
Sonnenblumenkern	336
Leinsamen	323
Chiasamen	306
Kürbiskern	285
Cashewkern	258
Weizenkeime	228
Mandel	218



OMEGA-3

EPA + DHA

Zellmembranen & Gehirn

mg pro 100 g

Lebertran	23.040
Sardinen in Olivenöl	2.440
Hering, gebraten	2.040
Lachs, gedünstet	1.680
Makrele, gebraten	1.420
Forelle, gedünstet	975
Auster	907
Thunfisch, gebraten	864
Lachsrogen	700
Hummer, gekocht	636



OMEGA-3

ALA

pflanzliches Omega-3

mg pro 100 g

Leinöl	52.800
Leinsamen	19.970
Chiasamen	19.410
Walnussöl	11.600
Walnuss	10.060
Weizenkeimöl	7.800

KÜCHEN-TIPPS

- **Eisen + Vitamin C:** Paprika, Petersilie oder Beeren zu Hülsenfrüchten und Saaten verbessern die Aufnahme von pflanzlichem Eisen.
- **Kaffee & schwarzer Tee** lieber mit etwas Abstand zu eisenreichen Mahlzeiten trinken – sie hemmen die Eisenaufnahme.
- **Einweichen:** Hülsenfrüchte, Getreide und Nüsse über Nacht einweichen – das kann Phytate abbauen und Eisen, Zink und Magnesium besser verfügbar machen.
- **Vitamin A, D und E** sind fettlöslich – pflanzliche β-Carotin-Quellen wie Karotte oder Grünkohl am besten mit etwas Öl oder ein paar Nüssen essen.
- **Vitamin C** ist hitzeempfindlich – Paprika, Kräuter und Beeren auch mal roh genießen.
- **Fetter Seefisch** wie Hering, Lachs oder Makrele ein- bis zweimal pro Woche liefert Omega-3, Vitamin D und Jod.

GUT ZU WISSEN

- **Leber & Lebertran** enthalten sehr viel Vitamin A als Retinol. Leber in Maßen genießen, z. B. eine kleine Portion Geflügelleber pro Woche – und bei Lebertran die Vitamin-A-Menge mitrechnen.
- **Nori & Lebertran** isst man nur in kleinen Mengen – ein Nori-Blatt wiegt etwa 3 g, ein Teelöffel Lebertran rund 5 g.
- **Paranüsse:** Der Selengehalt schwankt stark; 1–2 Nüsse am Tag sind genug.
- **Pflanzliches Omega-3 (ALA)** wandelt der Körper nur zu einem kleinen Teil in EPA und DHA um – Fisch oder Algenöl liefern sie direkt.
- **Vitamin D** bildet dein Körper vor allem mit Sonnenlicht auf der Haut.
- **Vitamin B12** steckt fast nur in tierischen Lebensmitteln.
- Ob du etwas ergänzen solltest, klärst du am besten über ein **Blutbild** und mit deiner Ärztin.



📷 viktoria.sommerfeld