

Arginin - Wissenswertes und Hitlisten

Version: 27. Februar 2020

Quelle: Grosser Souci Fachmann Kraut, neu erschienen
Mehr als 800 Lebensmittel mit etwa 300 Inhaltsstoffen
ISBN: 9 783804 750388

Weitere Quellen: Deutsche Nahrungsmitteltabellen
Schweizerische Nahrungsmitteltabelle
Firmenangaben, Coop, Migros, etc.

L-Arginin und sein Stoffwechselprodukt Stickstoffmonoxid (NO) spielen im Immunsystem bei der Abwehr von Krebszellen eine wichtige Rolle. Tumorerkrankungen sind oft schon in einem frühen Stadium mit einem Mangel an L-Arginin, der Auslöser für eine lebensbedrohliche Tumorkachexie sein kann, vergesellschaftet. Arginin verbessert den Fettstoffwechsel und kann Blutdruck und Cholesterinwerte senken.

L-Arginin ist wichtig für den Knochenstoffwechsel, da es als physiologische Vorstufe von

- Stickstoffmonoxid - NO (ist an der Resorption von Calcium im Dünndarm beteiligt)
- Prolyamin (Proliferation der Osteoblasten)
- Prolin (Baustein für Kollagensynthese) und des Wachstumshormons
- Wachstumshormon - Somatotropin (STH führt zur Bildung des Insulin-like growth factor 1)

das Muskel- und Knochenwachstum fördert.

Vorkommen:

Fleisch-, Fisch-, Soja-, Vollreis- und Haselnussprotein.

Therapeutische Einsatzmöglichkeiten:

Mangelernährung bei grossen operativen Eingriffen, Osteoporose, Potenzstörungen, Arteriosklerose, Bluthochdruck, gestörte Gefässfunktion bei Diabetes mellitus.

Nahrungsmittel (pro 100g)	Energie kcal	Energie kj	Arginin mg
---------------------------	--------------	------------	------------

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

Gelatine	338	1435	7'450.0
Ei. Trockeneiweiss	343	1456	4'790.0
Stockfisch	339	1439	4'460.0
Sonnenblumenkernmehl	386	1628	3'810.0
Erbsen, Samen, trocken	271	1152	3'710.0
Erdnuss	564	2337	3'460.0
Erdnuss. ungesalzen. geröstet	585	2423	3'460.0
Erdnusspaste	619	2569	3'200.0
Sojamehl. vollfett	347	1449	3'140.0
Ei. Trockenvollei	570	2369	3'130.0
Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken	477	1976	2'830.0
Mandel. süss ohne Samenschale	583	2411	2'750.0
Goa-. Flügel-. Manila-. Prinzessbohne. Samen. trocken	401	1686	2'510.0
Ei. Trockeneigelb	669	2769	2'460.0
Heringsrogen, Gonaden weiblich	132	557	2'410.0
Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	2'360.0
Weizenkeime	312	1313	2'310.0
Linsen, Samen, trocken	270	1144	2'240.0
Sesam. Samen. trocken	565	2339	2'200.0
Sonnenblume. Samen. trocken	580	2405	2'200.0
Bierhefe, getrocknet	229	970	2'180.0
Paranuss	670	2764	2'120.0
Baumnuss, Walnuss	663	2738	2'090.0
Urbohne, Linsenbohne, Samen, trocken	269	1143	2'080.0
Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken	239	1014	2'040.0
Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	2'030.0
Heringsmilch, Gonaden männlich	109	459	2'000.0
Cashewnuss. Kaschunuss	572	2377	1'980.0
Mungbohne. Samen. trocken	281	1194	1'900.0
Rochen	94	397	1'830.0
Pferdefleisch	108	457	1'790.0
Kaviar, echt, Störkaviar	244	1017	1'770.0
Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87	368	1'740.0
Edelpilzkäse 50% Fett i. Tr.	355	1470	1'650.0
Corned Beef. amerikanisch	209	874	1'630.0
Truthahn. Brust. ohne Haut	105	447	1'570.0
Rindfleisch. Lende. Roastbeef	130	546	1'550.0
Huhn. Brust. mit Haut	145	607	1'550.0
Rind, reines Muskelfleisch	108	455	1'540.0
Schweinefleisch. Oberschale. Schnitzfleisch	106	448	1'540.0
Kalbfleisch. reines Muskelfleisch	92	392	1'540.0
Schwein, reines Muskelfleisch	105	443	1'530.0
Schweinefleisch. Filet	106	448	1'520.0
Schweinefleisch. Kotelett	133	558	1'500.0
Rind, Unterschale	114	483	1'500.0
Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken	237	1004	1'490.0
Schweineschinken. gekocht. Kochschinken	125	529	1'490.0

Schweinehackfleisch	279	1156	1'490.0
Kichererbse. Samen. trocken	306	1294	1'480.0
Hecht	82	346	1'480.0
Rindfleisch. Filet	121	508	1'470.0
Rindfleisch, Hüfte, Schwanzstück	107	452	1'460.0
Salami. deutsche	402	1662	1'460.0
Hammelfleisch. Filet	112	473	1'440.0
Rindfleisch. Oberschale	124	522	1'440.0
Huhn. Leber	136	570	1'420.0
Rindfleisch. Hochrippe. Rostbraten	155	647	1'420.0
Truthahn. Jungtier	151	632	1'410.0
Forelle	102	431	1'400.0
Rindfleisch. Bug. Schulter	129	540	1'400.0
Kalbfleisch. Filet	101	428	1'400.0
Limabohne. Samen. trocken	275	1167	1'390.0
Straucherbse. Taubenerbse. Samen. trocken	281	1194	1'390.0
Lammfleisch. Muskelfleisch	117	491	1'390.0
Huhn. Brathuhn	166	694	1'390.0
Schellfisch	77	327	1'390.0
Schweinefleisch, Kasseler, gepökelt	151	633	1'390.0
Heilbutt weiss	95	401	1'370.0
Schwein, Leber	129	543	1'360.0
Meeräsche	120	506	1'360.0
Schweineschinken, in Dosen	177	739	1'350.0
Kalbfleisch. Keule. Schlegel, m. Knochen	89	379	1'340.0
Parmesan, 3.6%	375	1561	1'330.0
Truthahn. Keule. ohne Haut. ohne Knochen	114	482	1'330.0
Lachs. Salm	202	842	1'330.0
Rindfleisch. Hals. Kamm	149	625	1'330.0
Ölsardine. abgetropft	222	924	1'330.0
Hammelfleisch. Lende	194	806	1'330.0
Hummer	81	341	1'320.0
Bückling	224	934	1'320.0
Stöcker, Schildmakrele	114	478	1'320.0
Amaranth, Fuchsschwanz, Samen	365	1539	1'310.0
Sardine	118	498	1'310.0
Lengfisch	81	345	1'310.0
Kalbshals, Nacken, m. Knochen	109	459	1'310.0
Schweinefleisch. Hintereisbein. Hinterhaxe	186	774	1'310.0
Rind, Leber	131	552	1'300.0
Seelachs, Alaska	74	314	1'300.0
Languste	84	355	1'300.0
Hammelfleisch. Keule. Schlegel	234	972	1'280.0
Sauermilchkäse, höchstens 10% Fett	127	540	1'280.0
Trockenmagermilch	358	1519	1'280.0
Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	1'280.0
Karpfen	115	484	1'270.0
Rind, Brust, Brustkern	200	834	1'270.0
Schweinefleisch. Halsgrat. Kamm	197	822	1'270.0
Huhn. Schlegel. mit Haut. ohne Knochen	174	724	1'270.0
Fenchel. Blatt	24	100	1'260.0
Schwein. Herz	91	384	1'250.0
Thunfisch	226	939	1'250.0

Thunfisch in Öl	283	1178	1'240.0
Egli, Barsch, Flussbarsch	81	342	1'240.0
Weizenkleie. Speisekleie	171	721	1'230.0
Schwein. Bauch	261	1083	1'230.0
Schwein. Bug. Blatt. Schulter	218	908	1'220.0
Buchweizenmehl	351	1487	1'220.0
Truthahn, ausgewachsenes Tier	157	658	1'210.0
Kabeljau. Dorsch	76	323	1'210.0
Rind, Herz	121	508	1'200.0
Schweinebauch. geräuchert	372	1538	1'200.0
Limande	78	329	1'190.0
Rotbarsch. Goldbarsch	105	443	1'190.0
Hering, Atlantik	233	968	1'180.0
Köhler. Seelachs	81	344	1'180.0
Kaninchenfleisch, mit Knochen	152	636	1'170.0
Buttermilch: Trockenbuttermilch	383	1621	1'170.0
Huhn. Suppenhuhn	257	1066	1'170.0
Schweinefleisch in Dosen, im Saft	295	1224	1'170.0
Makrele	182	758	1'160.0
Flunder	72	306	1'160.0
Lachs in Dosen	165	689	1'160.0
Scholle	86	361	1'150.0
Hafergrütze	340	1437	1'142.0
Seezunge	83	349	1'140.0
Hammelfleisch. Lunge	94	398	1'140.0
Salzhering. Pökelhering	218	906	1'120.0
Kalbszunge	172	717	1'110.0
Hammelfleisch. Bug. Schulter	287	1190	1'110.0
Quinoa. Reismelde	334	1414	1'100.0
Rind, Niere	113	472	1'100.0
Ente	227	944	1'100.0
Aal	281	1162	1'100.0
Huhn. Herz	121	509	1'090.0
Seehecht. Hechtdorsch	94	395	1'070.0
Hering, Ostsee	155	648	1'070.0
Kalbslunge	90	378	1'070.0
Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	1'060.0
Hammelfleisch. Kotelett	348	1437	1'060.0
Rind, Milz	100	422	1'050.0
Kalbsniere	124	520	1'040.0
Rind, Zunge	207	860	1'040.0
Hammelfleisch. Milz	108	454	1'040.0
Edamer. 30% Fett.	254	1061	1'030.0
Hering, mariniert, Bismarckhering	210	873	1'020.0
Edamer. 40% Fett i.Tr.	318	1323	1'020.0
Appenzeller Käse. 20% Fett i.Tr.	238	998	1'010.0
Hammelfleisch. Niere	93	392	1'010.0
Rind, Lunge	99	415	1'010.0
Katfisch. Steinbeisser	81	343	1'010.0
Kalbsherz	109	458	1'000.0
Schwein. Zunge	158	660	1'000.0
Schweinefleisch in Dose, Schmalzfleisch	374	1547	996.0
Leberwurst. grob	326	1351	985.0

Pfifferling, getrocknet	93	391	980.0
Emmentaler 45% Fett i. Tr.	400	1661	980.0
Gans. mit Haut. Mittelwerte	342	1414	980.0
Tilsiter. 30% Fett	272	1135	980.0
Gouda 45% i.Tr.	334	1386	980.0
Mettwurst	390	1613	980.0
Heilbutt schwarz, geräuchert	223	927	980.0
Hafermehl	391	1654	973.0
Buchweizen. geschältes Korn	336	1425	970.0
Schwein. Niere	102	428	970.0
Aal. geräuchert	329	1363	970.0
Edamer. 45% Fett.	357	1482	970.0
Limburger. 20% Fett i.Tr.	184	771	960.0
Schwein. Milz	102	426	960.0
Kalbsleber	86	366	940.0
Brathering	204	848	940.0
Trockenvollmilch	482	2015	920.0
Frankfurter Würstchen	269	1114	910.0
Chester. Cheddar, 50%	397	1647	900.0
Camembert. 30% Fett	216	902	900.0
Dosenwürstchen	226	934	900.0
Leberpastete	314	1300	890.0
Ei. Hühnerei. Gesamthalt	156	648	890.0
Dinkel, ganzes Korn, entspelzt	320	1356	888.0
Haferflocken	348	1469	870.0
Steckmuschel. Klaffmuschel. Sandauster	54	227	870.0
Wiener Würstchen	263	1088	857.0
Hafer. ganzes Korn. entspelzt	326	1378	850.0
Hammelfleisch. Brust	381	1573	850.0
Entenei, gesamt	184	766	840.0
Limburger. 40% Fett i.Tr.	268	1114	820.0
Camembert. 40% fett	275	1144	820.0
Weinbergschnecke	62	262	818.0
Münsterkäse. 45% Fett i.Tr.	290	1205	810.0
Gruyere 45% Fett i.Tr.	399	1655	805.0
Tilsiter. 45% Fett i. Tr.	358	1485	800.0
Camembert. 45% Fett	285	1185	800.0
Münsterkäse. 50% Fett i.Tr.	321	1330	790.0
Frühstücksfleisch	287	1190	790.0
Brie (Rahmbrie)	345	1430	780.0
Camembert. 50% Fett	314	1302	760.0
Appenzeller Käse. 50% Fett i.Tr.	386	1600	730.0
Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel	69	291	730.0
Bäckerhefe, gepresst	78	328	730.0
Kalbsgekröse, Kutteln	134	559	730.0
Eierteigwaren	354	1501	710.0
Dinkelmehl, Vollkornmehl	333	1410	700.0
Schwein, Lunge	114	476	690.0
Auster	66	279	680.0
Ei. Hühnereiweiss. Flüssigeiweiss	47	202	680.0
Trüffel	27	113	650.0
Camembert. 60% Fett	378	1565	650.0
Kartoffelkroketten. Trockenprodukt	324	1374	630.0

Weizen. ganzes Korn	298	1263	620.0
Kartoffelflocken. Püree. Trockenprodukt	338	1436	610.0
Knoblauch	139	590	610.0
Hammelfleisch. Hirn	126	522	610.0
Schweinespeck. durchwachsen. geräuchert. Frühstücksspeck	621	2560	610.0
Meerrettich	63	267	605.0
Weizenschrot, Typ 1700	307	1304	600.0
Buchweizengrütze	335	1421	600.0
Reis. unpoliert. spelzfrei. Naturreis	345	1464	600.0
Kalbshirn	109	453	600.0
Reismehl	351	1491	580.0
Reis. Weisser Reis. poliert	344	1460	570.0
Krebs. Flusskrebs	65	274	570.0
Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	560.0
Triticale	326	1384	560.0
Schwein, Hirn	123	513	560.0
Kartoffelpuffer. Trockenprodukt	320	1359	550.0
Kartoffelknödel. gekocht. Trockenprodukt	328	1394	550.0
Roggenschrot, Typ 1800	289	1225	540.0
Speisequark. mager	72	305	540.0
Frischkäse. Doppelrahmfrischkäse 60%-85% Fett	340	1407	520.0
Frischkäse. Rahmfrischkäse 50% Fett i.Tr.	284	1177	520.0
Speisequark. 20% Fett i. Tr.	109	456	500.0
Roggen. ganzes Korn	293	1244	490.0
Kokosnuss	363	1498	490.0
Weizenmehl. Typ 1050	330	1399	490.0
Gerstengraupen	335	1422	490.0
Weizenmehl, Typ 812	326	1383	470.0
Kartoffelsuppe. Trockenprodukt	320	1355	460.0
Kartoffelstäbchen. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelsticks	530	2213	450.0
Mais. ganzes Korn	325	1377	442.0
Speisequark. 40% Fett	160	664	440.0
Weizenmehl, Typ 630	332	1410	430.0
Weizenmehl. Typ 405	332	1409	430.0
Malve, wild, Blatt	37	157	422.0
Roggenbrot	217	921	420.0
Roggenmehl, Typ 1370	313	1327	420.0
Roggenmehl, Typ 1150	316	1342	420.0
Zwieback. eifrei	368	1558	420.0
Roggenvollkornbrot	193	818	410.0
Roggenmischbrot mit Weizen. Roggen über 50%	210	892	410.0
Weizenmehl. Typ 550	332	1408	400.0
Kartoffelknödel. roh. Trockenprodukt	323	1373	400.0
Giersch. Geissfuss	39	166	391.0
Trockenmolke. Molkepulver	349	1483	390.0
Sorghum. Mohrenhirse	348	1477	380.0
Kondensmagermilch. gezuckert	269	1141	380.0
Maismehl	324	1372	373.0
Weizenmischbrot mit Roggen. über 50% Weizen	226	959	370.0
Hirse. geschältes Korn	350	1481	370.0
Gerstengrütze	310	1314	360.0
Weizenvollkornbrot	199	844	360.0
Brennessel	40	170	359.0

Erbsen. grün, in Dose	38	159	340.0
Guter Heinrich	38	161	332.0
Roggenmehl, Typ 997	309	1312	330.0
Kondensmilch. mind. 10% Fett	177	742	330.0
Grahambrot	199	845	320.0
Roggenmehl, Typ 815	319	1355	320.0
Kondensmilch, gezuckert	320	1347	320.0
Kondensmilch. gezuckert	320	1347	320.0
Kartoffelscheiben. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelchips	557	2318	310.0
Weizenbrot. Weissbrot	237	1007	310.0
Weinbeere. getrocknet. Rosine	292	1242	305.0
Grünkohl	37	154	300.0
Brötchen. Semmel	272	1155	290.0
Rosenkohl	36	152	280.0
Steinpilz. frisch	21	81	260.0
Mais-Frühstücksflocken. Cornflakes	353	1498	240.0
Kondensmilch. mind. 7.5% Fett	133	554	230.0
Taubnessel. weiss	30	128	226.0
Schwein. Rückenspeck. Speck. frisch	759	3122	220.0
Champignon. frisch	16	67	200.0
Edelkastanie. Marone	192	813	200.0
Broccoli	29	121	190.0
Breitwegerich	24	103	190.0
Schafmilch	94	392	180.0
Petersilienblatt	50	214	170.0
Buttermilch	37	156	170.0
Zwiebel	28	117	160.0
Zuckermais. Speisemais. Maiskörner roh	87	369	160.0
Joghurt. mager. höchstens 0.3% Fett	37	158	160.0
Gartenmelde	20	86	154.0
Wirsing	26	108	150.0
Spitzwegerich	19	79	141.0
Löwenzahnblätter	27	112	140.0
Pastinake	59	249	140.0
Rotkappe	13	54	140.0
Joghurt. mind. 3.5% Fett	70	293	140.0
Wiesenbocksbart	17	71	132.0
Spinat	17	70	130.0
Ziegenmilch	67	280	130.0
Milch. fettarm	201	48	130.0
Kuhmilch, Rohmilch	67	279	130.0
Joghurt. fettarm. 1.5%-1.8% Fett	50	210	130.0
Magermilch	147	35	130.0
Kuhmilch, Magermilch, entrahmt	34	146	125.0
Kuhmilch, 1.5-1.85% Fett	48	201	122.0
Kohlrabi	24	104	120.0
Kartoffel	70	298	120.0
Champignon, in Dose	14	59	120.0
Kuhmilch, Vollmilch, mind. 3.5% Fett	65	272	120.0
Kuhmilch, UHT	66	277	117.0
Porree. Lauch	25	105	115.0
Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut	22	92	110.0
Spargel	18	75	110.0

Blumenkohl	23	95	110.0
Spargel, in Dose	16	67	110.0
Büffelmilch	108	448	110.0
Sahne. Rahm. Kaffeesahne. mind. 10% Fett	123	511	110.0
Spinat, in Dose	15	62	110.0
Petersilienwurzel	40	169	105.0
Vogelmiere	7	30	105.0
Weisskohl. Weisskraut	25	105	100.0
Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	100.0
Bambussprossen	17	73	92.0
Feige. getrocknet	250	1059	90.0
Feldsalat. Rapunzel	14	59	90.0
Sahn, Rahm, Schlagsahne. mind. 30% Fett	308	1270	85.0
Chinakohl	12	50	80.0
Pfifferling, frisch, Rehling	11	48	76.0
Orange, Apfelsine	42	180	75.0
Batate. Süsskartoffel	108	459	65.0
Birkenpilz	18	76	61.0
Kopfsalat	11	48	60.0
Avocado	221	909	60.0
Banane	88	376	55.0
Mangold	14	59	55.0
Bohnen, Schnittbohnen. grün, in Dose	12	53	51.0
Weinbeere. Weintraube	68	287	50.0
Brunnenkresse. Wasserkresse	17	72	50.0
Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst	42	180	45.0
Mandarine	46	195	45.0
Gurke	12	52	45.0
Sellerieknolle	18	77	45.0
Dattel. getrocknet	276	1174	40.0
Pfirsich, in Dose	63	269	40.0
Grapefruitsaft. Muttersaft	36	154	40.0
Grapefruit. Pampelmuse	38	163	40.0
Zitrone	36	152	40.0
Kürbis	24	103	40.0
Möhre. Karotte	26	109	40.0
Aubergine	17	73	40.0
Apfel. getrocknet	248	1053	35.0
Erdbeere	32	136	35.0
Tomaten, in Dose	18	77	34.0
Molke. süss	25	106	27.0
Paprikaschote. grün	19	79	25.0
Rote Rübe, Rote Beete	41	175	25.0
Butter. Süss- und Sauerrahmbutter	751	3090	25.0
Karotten, Möhre, in Dosen	14	57	20.0
Rhabarber	13	56	20.0
Tomate	17	74	18.0
Pfirsich	42	176	17.0
Kirsche. süss	63	266	14.0
Tomatensaft, Handelsware	17	73	14.0
Reizker	14	59	14.0
Apfel	54	228	8.0
Apfelsaft	48	204	2.0

