

## Serin - Wissenswertes und Hitlisten

Version: 27. Februar 2020

Die Liste ist unvollständig: Nur Top 150

Alle Werte: „Grosser Souci Fachmann Kraut“

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.

# Serin

Text: Hepart AG

## **Bedeutung:**

Spielt eine wichtige Rolle bei der Aktivierung bzw. Inaktivierung von Enzymen. Biokatalysator im Zentrum der Enzyme. Im Körper wird Serin zu Glycin abgebaut.

Serin ist als Phosphatidyl-Serin auch Gerüstbestandteil von Zellmembranen, insbesondere im Gehirn und ist u.a. auch an Lernprozessen beteiligt. Es ist entscheidend beteiligt an der Reizübertragung in den Neuronen. Ein Mangel führt zu eingeschränkter Aufmerksamkeit, eingeschränktem Erinnerungsvermögen sowie Konzentrationsstörungen.

Serin wird umgewandelt in die Aminosäuren Tryptophan und Cystein sowie über mehrere Stoffwechselschritte in Acetylcholin, welches benötigt wird für die Kontraktion der Skelettmuskulatur.

Acetylcholin beeinflusst darüber hinaus verschiedene Organe (Gefäße, Darmmotilität).

## **Vorkommen:**

Gelatine, Eier, Soja Bohnen, Erdnüsse

## **Aufnahme / Synthese:**

Aufnahme hauptsächlich mit der Nahrung. Serin kann im Körper auf verschiedenen Wegen synthetisiert werden.

## **Therapeutische Einsatzmöglichkeiten:**

Geistige Leistungssteigerung bei Konzentrationsstörungen und Vergesslichkeit. Mangelnde Lernfähigkeit. Bluthochdruck, Darmträgheit

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

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

P=pflanzlich T=tierisch F=Fische/Meeresfrüchte/Muscheln

T	Ei, Trockeneiweiss	343.00	1456.00	4'080.00
T	Ei, Trockenvollei	570.00	2369.00	3'500.00
T	Gelatine	338.00	1435.00	3'250.00
T	Ei, Trockeneigelb	669.00	2769.00	2'070.00
T	Parmesan, 3,6%	375.00	1561.00	1'970.00
T	Trockenmagermilch	358.00	1519.00	1'870.00
T	Appenzeller Käse, 20% Fett i,Tr,	238.00	998.00	1'870.00
T	Buttermilch: Trockenbuttermilch	383.00	1621.00	1'850.00
T	Sauermilchkäse, höchstens 10% Fett	127.00	540.00	1'750.00
T	Emmentaler 45% Fett i, Tr,	400.00	1661.00	1'620.00
T	Ei, Hühnereigelb, Flüssigeigelb	353.00	1459.00	1'600.00
T	Gruyere 45% Fett i,Tr,	399.00	1655.00	1'590.00
T	Edamer, 30% Fett,	254.00	1061.00	1'580.00
T	Chester, Cheddar, 50%	397.00	1647.00	1'570.00
T	Edamer, 40% Fett i,Tr,	318.00	1323.00	1'570.00
T	Gouda 45% i,Tr,	334.00	1386.00	1'490.00
T	Tilsiter, 45% Fett i, Tr,	358.00	1485.00	1'490.00
T	Edamer, 45% Fett,	357.00	1482.00	1'430.00
T	Trockenvollmilch	482.00	2015.00	1'350.00
T	Limburger, 20% Fett i,Tr,	184.00	771.00	1'350.00
T	Camembert, 30% Fett	216.00	902.00	1'330.00
T	Edelpilzkäse 50% Fett i, Tr,	355.00	1470.00	1'320.00
T	Appenzeller Käse, 50% Fett i,Tr,	386.00	1600.00	1'290.00
T	Camembert, 40% fett	275.00	1144.00	1'290.00
T	Huhn, Leber	136.00	570.00	1'240.00
T	Brie (Rahmbrie)	345.00	1430.00	1'200.00
T	Münsterkäse, 45% Fett i,Tr,	290.00	1205.00	1'190.00
T	Camembert, 45% Fett	285.00	1185.00	1'180.00
T	Schwein, Leber	129.00	543.00	1'170.00
T	Camembert, 50% Fett	314.00	1302.00	1'170.00
T	Entenei, gesamt	184.00	766.00	1'160.00
T	Münsterkäse, 50% Fett i,Tr,	321.00	1330.00	1'150.00
T	Kalbfleisch, reines Muskelfleisch	92.00	392.00	1'150.00
T	Ei, Hühnerei, Gesamtinhalt	156.00	648.00	1'140.00
T	Limburger, 40% Fett i,Tr,	268.00	1114.00	1'140.00
T	Rind, reines Muskelfleisch	108.00	455.00	1'130.00
T	Schweinefleisch, Oberschale, Schnitzelfleisch	106.00	448.00	1'120.00
T	Schwein, reines Muskelfleisch	105.00	443.00	1'120.00
T	Schweinefleisch, Filet	106.00	448.00	1'110.00
T	Rind, Leber	131.00	552.00	1'100.00
T	Schweinefleisch, Kotelett	133.00	558.00	1'090.00
T	Rindfleisch, Lende, Roastbeef	130.00	546.00	1'070.00
T	Rindfleisch, Oberschale	124.00	522.00	1'050.00
T	Rind, Unterschale	114.00	483.00	1'040.00

T	Hammelfleisch, Filet	112.00	473.00	1'030.00
T	Rindfleisch, Filet	121.00	508.00	1'030.00
T	Rind, Niere	113.00	472.00	1'020.00
T	Camembert, 60% Fett	378.00	1565.00	1'020.00
T	Huhn, Brust, mit Haut	145.00	607.00	1'020.00
T	Rindfleisch, Hüfte, Schwanzstück	107.00	452.00	1'020.00
T	Schweineschinken, gekocht, Kochschinken	125.00	529.00	1'020.00
T	Schweinehackfleisch	279.00	1156.00	1'000.00
T	Rind, Herz	121.00	508.00	990.00
T	Rindfleisch, Hochrippe, Rostbraten	155.00	647.00	980.00
T	Rindfleisch, Bug, Schulter	129.00	540.00	970.00
T	Schweinefleisch, Hintereisbein, Hinterhaxe	186.00	774.00	960.00
T	Hammelfleisch, Lende	194.00	806.00	950.00
T	Schweinefleisch, Kasseler, gepökelt	151.00	633.00	930.00
T	Rindfleisch, Hals, Kamm	149.00	625.00	930.00
T	Schweinefleisch, Halsgrat, Kamm	197.00	822.00	920.00
T	Frischkäse, Rahmfrischkäse 50% Fett i,Tr,	284.00	1177.00	920.00
T	Huhn, Brathuhn	166.00	694.00	920.00
T	Schweineschinken, in Dosen	177.00	739.00	920.00
T	Hammelfleisch, Keule, Schlegel	234.00	972.00	920.00
T	Ei, Hühnereiweiss, Flüssigeiweiss	47.00	202.00	910.00
T	Schwein, Bauch	261.00	1083.00	910.00
T	Kalbsleber	86.00	366.00	890.00
T	Rind, Brust, Brustkern	200.00	834.00	890.00
T	Schwein, Bug, Blatt, Schulter	218.00	908.00	840.00
T	Huhn, Schlegel, mit Haut, ohne Knochen	174.00	724.00	820.00
T	Lammfleisch, Muskelfleisch	117.00	491.00	820.00
T	Schweinebauch, geräuchert	372.00	1538.00	801.00
T	Schweinefleisch in Dosen, im Saft	295.00	1224.00	800.00
T	Hammelfleisch, Bug, Schulter	287.00	1190.00	770.00
T	Schwein, Herz	91.00	384.00	750.00
T	Frischkäse, Doppelrahmfrischkäse 60%-85% Fett	340.00	1407.00	680.00
T	Schwein, Zunge	158.00	660.00	673.00
T	Schweinefleisch in Dose, Schmalzfleisch	374.00	1547.00	640.00
T	Kondensmagermilch, gezuckert	269.00	1141.00	640.00
T	Trockenmolke, Molkepulver	349.00	1483.00	630.00
T	Weinbergschnecke	62.00	262.00	620.00
T	Gans, mit Haut, Mittelwerte	342.00	1414.00	610.00
T	Hammelfleisch, Brust	381.00	1573.00	560.00
T	Kondensmilch, mind, 10% Fett	177.00	742.00	500.00
T	Miesmuschel, Blau- oder Pfahlmuschel	69.00	291.00	470.00
T	Kondensmilch, gezuckert	320.00	1347.00	470.00
T	Kondensmilch, gezuckert	320.00	1347.00	420.00
T	Schweinespeck, durchwachsen, geräuchert, Frühstücksspeck	621.00	2560.00	410.00
T	Kondensmilch, mind, 7,5% Fett	133.00	554.00	320.00
T	Schafmilch	94.00	392.00	270.00
T	Joghurt, mager, höchstens 0,3% Fett	37.00	158.00	240.00
T	Joghurt, mind, 3,5% Fett	70.00	293.00	230.00
T	Büffelmilch	108.00	448.00	222.00
T	Kuhmilch, Magermilch, entrahmt	34.00	146.00	220.00
T	Joghurt, fettarm, 1,5%-1,8% Fett	50.00	210.00	216.00
T	Kuhmilch, 1,5-1,85% Fett	48.00	201.00	215.00
T	Kuhmilch, Vollmilch, mind, 3,5% Fett	65.00	272.00	210.00

T	Kuhmilch, Rohmilch	67.00	279.00	210.00
T	Ziegenmilch	67.00	280.00	194.00
T	Kuhmilch, UHT	66.00	277.00	180.00
T	Buttermilch	37.00	156.00	170.00
T	Sahne, Rahm, Kaffeesahne, mind, 10% Fett	123.00	511.00	130.00
T	Sahne, Rahm, Schlagsahne, mind, 30% Fett	308.00	1270.00	44.00
T	Molke, süss	25.00	106.00	42.00
F	Kaviar, echt, Störkaviar	751.00	3090.00	2'000.00
F	Heilbutt weiss	95.00	401.00	1'270.00
F	Scholle	86.00	361.00	1'210.00
F	Rochen	94.00	397.00	1'120.00
F	Sardine	118.00	498.00	1'100.00
F	Seelachs, Alaska	74.00	314.00	1'070.00
F	Köhler, Seelachs	81.00	344.00	1'060.00
F	Schellfisch	77.00	327.00	1'060.00
F	Thunfisch	226.00	939.00	1'050.00
F	Hering, Atlantik	233.00	968.00	1'050.00
F	Rotbarsch, Goldbarsch	105.00	443.00	1'040.00
F	Lachs, Salm	202.00	842.00	1'010.00
F	Limande	78.00	329.00	1'010.00
F	Katfisch, Steinbeisser	81.00	343.00	1'010.00
F	Kabeljau, Dorsch	76.00	323.00	990.00
F	Lengfisch	81.00	345.00	990.00
F	Karpfen	115.00	484.00	990.00
F	Forelle	102.00	431.00	970.00
F	Seezunge	83.00	349.00	950.00
F	Meeräsche	120.00	506.00	950.00
F	Languste	84.00	355.00	950.00
F	Seehecht, Hechtdorsch	94.00	395.00	950.00
F	Stöcker, Schildmakrele	114.00	478.00	930.00
F	Makrele	182.00	758.00	900.00
F	Egli, Barsch, Flussbarsch	81.00	342.00	890.00
F	Flunder	72.00	306.00	860.00
F	Hecht	82.00	346.00	860.00
F	Aal	281.00	1162.00	810.00
F	Hummer	81.00	341.00	800.00
F	Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87.00	368.00	750.00
F	Steckmuschel, Klaffmuschel, Sandauster	54.00	227.00	600.00
F	Auster	66.00	279.00	510.00
P	Steinpilz, frisch	21.00	81.00	187.00
P	Paranuss	670.00	2764.00	105.00
P	Eierteigwaren	354.00	1501.00	20.00
P	Sojabohne, Samen, trocken	327.00	1367.00	19.00
P	Bohnen, Gartenbohne, Samen, weiss, trocken	237.00	1004.00	14.00
P	Heringsöl	900.00	3700.00	14.00
P	Mungbohne, Samen, trocken	281.00	1194.00	13.00
P	Sorghum, Mohrenhirse	348.00	1477.00	13.00
P	Mais, ganzes Korn	325.00	1377.00	12.00
P	Urbohne, Linsenbohne, Samen, trocken	269.00	1143.00	11.00
P	Reis, unpoliert, spelzfrei, Naturreis	345.00	1464.00	10.00
P	Linsen, Samen, trocken	270.00	1144.00	9.80
P	Haferflocken	348.00	1469.00	9.70
P	Hallimasch	15.00	63.00	9.20

P	Reizker	14.00	59.00	9.10
P	Kichererbse, Samen, trocken	306.00	1294.00	9.00
P	Champignon, in Dose	14.00	59.00	8.80
P	Buchweizen, geschältes Korn	336.00	1425.00	8.30
P	Birkenpilz	18.00	76.00	7.90
P	Weinbeere, getrocknet, Rosine	292.00	1242.00	7.30
P	Hafer, ganzes Korn, entspelzt	326.00	1378.00	7.10
P	Kaffeepulver, Instantkaffee	350.00	1486.00	7.10
P	Gerste, ganzes Korn, entspelzt	314.00	1331.00	7.00
P	Reis, Weisses Reis, poliert	344.00	1460.00	7.00
P	Champignon, frisch	16.00	67.00	7.00
P	Pistazie	581.00	2406.00	6.40
P	Orangensaft, Muttersaft, Apfelsinensaft	43.00	184.00	6.00
P	Erdnuss	564.00	2337.00	5.70
P	Knoblauch	139.00	590.00	5.70
P	Strauchererbse, Taubenererbse, Samen, trocken	281.00	1194.00	5.60
P	Feige, getrocknet	250.00	1059.00	5.60
P	Baumnuss, Walnuss	663.00	2738.00	5.50
P	Tee: Schwarztee (Blätter)	141.00	592.00	5.40
P	Weizenbrot, Weissbrot	237.00	1007.00	5.00
P	Buchweizenmehl	351.00	1487.00	4.90
P	Kaffee, geröstet	182.00	758.00	4.90
P	Honig, Blütenhonig	302.00	1284.00	4.70
P	Haselnuss ohne Samenschale	644.00	2662.00	4.50
P	Butterpilz	11.00	47.00	4.50
P	Paprikaschote, grün	19.00	79.00	4.30
P	Kartoffelscheiben, ölgeröstet, gesalzen, Kartoffelchips	557.00	2318.00	4.20
P	Aubergine	17.00	73.00	4.00
P	Traubensaft, Handelsware	70.00	297.00	4.00
P	Kaffee, grün, Rohkaffee	190.00	789.00	3.90
P	Rapsöl, Rüböl	900.00	3700.00	3.50
P	Mandel, süss ohne Samenschale	583.00	2411.00	3.50
P	Weisse Rübe, Wasserrübe	25.00	104.00	3.10
P	Weizenkeime	312.00	1313.00	3.00
P	Erbsen, Samen, trocken	271.00	1152.00	3.00
P	Roggenbrot	217.00	921.00	3.00
P	Pekannuss	703.00	2897.00	3.00
P	Endivie	14.00	58.00	2.80
P	Pflaume, getrocknet	222.00	943.00	2.70
P	Mais-Frühstücksflocken, Cornflakes	353.00	1498.00	2.60
P	Weizenvollkornbrot	199.00	844.00	2.40
P	Mandarine	46.00	195.00	2.40
P	Weisskohl, Weisskraut	25.00	105.00	2.40
P	Johannisbeere, weiss	30.00	129.00	2.20
P	Weizen, ganzes Korn	298.00	1263.00	2.10
P	Hirse, geschältes Korn	350.00	1481.00	2.00
P	Weizenkleie, Speisekleie	171.00	721.00	2.00
P	Radieschen	14.00	61.00	2.00
P	Rettich	16.00	64.00	1.90
P	Batate, Süsskartoffel	108.00	459.00	1.80
P	Edelkastanie, Marone	192.00	813.00	1.80
P	Weizenmehl, Typ 1050	330.00	1399.00	1.70
P	Pastinake	59.00	249.00	1.70

P	Weinbeere, Weintraube	68.00	287.00	1.70
P	Johannisbeere, schwarz	39.00	167.00	1.70
P	Feige	61.00	260.00	1.60
P	Kartoffel	70.00	298.00	1.50
P	Zwiebel	28.00	117.00	1.50
P	Roggen, ganzes Korn	293.00	1244.00	1.40
P	Weizenmischbrot mit Roggen, über 50% Weizen	226.00	959.00	1.40
P	Petersilienblatt	50.00	214.00	1.40
P	Banane	88.00	376.00	1.40
P	Apfel	54.00	228.00	1.40
P	Petersilienwurzel	40.00	169.00	1.40
P	Grünkohl	37.00	154.00	1.40
P	Bohnen, Gartenbohnen, Schnittbohnen	32.00	138.00	1.40
P	Möhre, Karotte	26.00	109.00	1.40
P	Limabohne, Samen, trocken	275.00	1167.00	1.30
P	Erdbeere	32.00	136.00	1.30
P	Pfirsich	42.00	176.00	1.30
P	Johannisbeere, rot	33.00	139.00	1.30
P	Himbeere	33.00	142.00	1.30
P	Aprikose	43.00	182.00	1.30
P	Karotten, Möhre, in Dosen	14.00	57.00	1.30
P	Stachelbeere	38.00	160.00	1.30
P	Weizentoastbrot	258.00	1091.00	1.30
P	Weizenmehl, Typ 550	332.00	1408.00	1.20
P	Orange, Apfelsine	42.00	180.00	1.20
P	Kirsche, süß	63.00	266.00	1.20
P	Wirsing	26.00	108.00	1.20
P	Erdnuss, ungesalzen, geröstet	585.00	2423.00	1.00
P	Weizenschrot, Typ 1700	307.00	1304.00	1.00
P	Weizenmehl, Typ 812	326.00	1383.00	1.00
P	Weizenmehl, Typ 630	332.00	1410.00	1.00
P	Löwenzahnblätter	27.00	112.00	1.00
P	Tomate	17.00	74.00	1.00
P	Grapefruit, Pampelmuse	38.00	163.00	1.00
P	Zitrone	36.00	152.00	1.00
P	Spargel	18.00	75.00	1.00
P	Zucchini, Sommer-Squash	20.00	83.00	1.00
P	Ananas, in Dose	68.00	288.00	1.00
P	Winter-Squash, Kürbisgewächs	26.00	109.00	1.00
P	Yamswurzel	99.00	419.00	1.00
P	Wein, Rotwein, schwer	81.00	337.00	1.00
P	Gerstengraupen	335.00	1422.00	1.00
P	Gerstengrütze	310.00	1314.00	1.00
P	Tomaten, in Dose	18.00	77.00	0.95
P	Blumenkohl	23.00	95.00	0.94
P	Rotkohl, Rotkraut, Blaukraut	22.00	92.00	0.92
P	Erbsen, Schote und Samen, grün	81.00	344.00	0.92
P	Bohnen, Schnittbohnen, grün, in Dose	12.00	53.00	0.90
P	Sellerieknolle	18.00	77.00	0.89
P	Roggenmehl, Typ 997	309.00	1312.00	0.87
P	Roggenvollkornbrot	193.00	818.00	0.83
P	Kokosnuss	363.00	1498.00	0.81
P	Spinat	17.00	70.00	0.80

P	Gurke	12.00	52.00	0.80
P	Porree, Lauch	25.00	105.00	0.76
P	Roggenschrot, Typ 1800	289.00	1225.00	0.72
P	Kohlrabi	24.00	104.00	0.70
P	Artischocke	22.00	93.00	0.70
P	Taro, Wasserbrotwurzel	100.00	426.00	0.70
P	Kohlrabi, roh	24.00	104.00	0.70
P	Zuckermais, Speisemais, Maiskörner roh	87.00	369.00	0.65
P	Pfifferling, frisch, Rehling	11.00	48.00	0.60
P	Tomatensaft, Handelsware	17.00	73.00	0.60
P	Rosenkohl	36.00	152.00	0.60
P	Rote Rübe, Rote Beete	41.00	175.00	0.60
P	Mango	58.00	245.00	0.60
P	Pflaume	49.00	208.00	0.59
P	Ananas	56.00	236.00	0.55
P	Rhabarber	13.00	56.00	0.50
P	Aprikosen in Dose	65.00	278.00	0.50
P	Zuckermelone, Honigmelone	54.00	231.00	0.50
P	Wein, Rotwein, leicht	67.00	279.00	0.50
P	Guave	34.00	144.00	0.50
P	Loquate, Japanische Mispel	40.00	170.00	0.50
P	Kopfsalat	11.00	48.00	0.42
P	Wassermelone	37.00	159.00	0.40
P	Pfirsich, in Dose	63.00	269.00	0.30
P	Wein, Weisswein, mittlere Qualität	71.00	297.00	0.30
P	Meerrettich	63.00	267.00	0.20
P	Hagebutte	94.00	399.00	0.20
P	Birnen in Dose	67.00	285.00	0.20
P	Passionsfrucht	63.00	268.00	0.20
P	Okra, Eibisch	19.00	81.00	0.07
P	Birne	55.00	234.00	0.06