

# Tryptophan - 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- Tryptophan**

L- Tryptophan ist die Vorstufe des Neurotransmitters Serotonin und des Epiphysen Hormons Melantonin. Im Gegensatz zu Serotonin ist Tryptophan in der Lage, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden. L-Tryptophan wird zur körpereigenen Niacin-Synthese benötigt. Schlafstörungen? Dann mangelt es wahrscheinlich an Tryptophan. Denn nur mit einem ausreichend hohen Spiegel dieser Aminosäure ist der Körper in der Lage, das Hormon Serotonin zu bilden. Dies ist einerseits verantwortlich für die innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Andererseits ist es aber auch das "Chefhormon" - nur mit genügend Serotonin ist man kreativ, leistungsfähig und geistig hellwach. Gute Erfolge werden in Kombination mit Magnesium und Vitamin B6 erzielt.

**Therapeutische Einsatzmöglichkeiten:**

Depressionen, prämenstruelle Verstimmungen, Schlafstörungen, Fibromyalgie, Muskelentspannung

**Therapeutische Menge:**

0,5 - 3 g pro Tag

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

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

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

Mittlerer Mustergehalt in tierischer Nahrung (pro 100g): 236mg

Mittlerer Mustergehalt in Fischen/Meeresfrüchten: 221mg

Mittlerer Mustergehalt in pflanzlicher Nahrung: 124mg

F	Stockfisch	339	1439	790.0
F	Klippfisch	185	787	670.0
F	Heringsrogen, Gonaden weiblich	132	557	330.0
F	Meeräsche	120	506	320.0
F	Thunfisch	226	939	300.0
F	Rochen	94	397	290.0
F	Makrele	182	758	270.0
F	Lachs. Salm	202	842	260.0
F	Heilbutt weiss	95	401	260.0
F	Sardine	118	498	240.0
F	Kabeljau. Dorsch	76	323	240.0
F	Forelle	102	431	240.0
F	Schellfisch	77	327	240.0
F	Seehecht. Hechtdorsch	94	395	230.0
F	Egli, Barsch, Flussbarsch	81	342	220.0
F	Seelachs, Alaska	74	314	220.0
F	Bückling	224	934	220.0
F	Heringsmilch, Gonaden männlich	109	459	220.0
F	Karpfen	115	484	210.0
F	Ölsardine. abgetropft	222	924	210.0
F	Hering, Atlantik	233	968	210.0
F	Limande	78	329	210.0
F	Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87	368	210.0
F	Flunder	72	306	210.0
F	Thunfisch in Öl	283	1178	210.0
F	Stöcker, Schildmakrele	114	478	200.0
F	Rotbarsch. Goldbarsch	105	443	200.0
F	Salzhering. Pökelhering	218	906	200.0
F	Languste	84	355	190.0
F	Lengfisch	81	345	190.0
F	Köhler. Seelachs	81	344	190.0
F	Scholle	86	361	190.0
F	Aal	281	1162	180.0
F	Aal. geräuchert	329	1363	180.0
F	Heilbutt schwarz, geräuchert	223	927	180.0
F	Hering, mariniert, Bismarckhering	210	873	170.0
F	Brathering	204	848	170.0
F	Hecht	82	346	160.0
F	Steckmuschel. Klaffmuschel. Sandauster	54	227	160.0
F	Katfisch. Steinbeisser	81	343	150.0

F	Seezunge	83	349	130.0
F	Brassen	116	485	130.0
F	Brasse. Brachsen. Blei	116	486	130.0
F	Hering, Ostsee	155	648	130.0
F	Hummer	81	341	120.0
F	Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel	69	291	120.0
F	Auster	66	279	80.0
F	Rotkappe	13	54	28.0
P	Steinpilz, getrocknet	124	523	1'460.0
P	Urbohne, Linsenbohne, Samen, trocken	269	1143	1'340.0
P	Bierhefe, getrocknet	229	970	740.0
P	Sonnenblumenkernmehl	386	1628	550.0
P	Pfifferling, getrocknet	93	391	520.0
P	Sojamehl. vollfett	347	1449	480.0
P	Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	450.0
P	Cashewnuss. Kaschunuss	572	2377	450.0
P	Mungbohne. Samen. trocken	281	1194	380.0
P	Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken	477	1976	380.0
P	Goa-. Flügel-. Manila-. Prinzessbohne. Samen. trocken	401	1686	360.0
P	Erbsen, Samen, trocken	271	1152	350.0
P	Erdnusspaste	619	2569	330.0
P	Weizenkeime	312	1313	330.0
P	Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken	239	1014	330.0
P	Erdnuss	564	2337	320.0
P	Erdnuss. ungesalzen. geröstet	585	2423	320.0
P	Sonnenblume. Samen. trocken	580	2405	310.0
P	Limabohne. Samen. trocken	275	1167	300.0
P	Sesam. Samen. trocken	565	2339	290.0
P	Linsen, Samen, trocken	270	1144	250.0
P	Weizenkleie. Speisekleie	171	721	250.0
P	Hafermehl	391	1654	242.0
P	Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken	237	1004	230.0
P	Steinpilz. frisch	21	81	210.0
P	Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	200.0
P	Haferflocken	348	1469	190.0
P	Hafer. ganzes Korn. entspelzt	326	1378	190.0
P	Buchweizenmehl	351	1487	190.0
P	Dinkelmehl, Vollkornmehl	333	1410	180.0
P	Hirse. geschältes Korn	350	1481	180.0
P	Baumnuss, Walnuss	663	2738	170.0
P	Mandel. süss ohne Samenschale	583	2411	170.0
P	Paranuss	670	2764	170.0
P	Buchweizen. geschältes Korn	336	1425	170.0
P	Quinoa. Reismelde	334	1414	165.0
P	Kichererbse. Samen. trocken	306	1294	160.0
P	Hafergrütze	340	1437	160.0
P	Bäckerhefe, gepresst	78	328	150.0
P	Weizen. ganzes Korn	298	1263	150.0
P	Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	150.0
P	Weizenschrot, Typ 1700	307	1304	150.0
P	Weizenmehl, Typ 630	332	1410	150.0
P	Weizenmehl, Typ 812	326	1383	140.0
P	Weizenmehl. Typ 1050	330	1399	130.0

P	Straucherbse. Taubenerbse. Samen. trocken	281	1194	120.0
P	Gerstengraupen	335	1422	120.0
P	Weizenmehl. Typ 550	332	1408	120.0
P	Weizenmehl. Typ 405	332	1409	120.0
P	Roggenschrot, Typ 1800	289	1225	110.0
P	Sorghum. Mohrenhirse	348	1477	110.0
P	Roggen. ganzes Korn	293	1244	110.0
P	Buchweizengrütze	335	1421	110.0
P	Zwieback. eifrei	368	1558	100.0
P	Kartoffelstäbchen. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelsticks	530	2213	100.0
P	Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	100.0
P	Knäckebrot. aus Roggen	315	1335	100.0
P	Reismehl	351	1491	100.0
P	Weizenvollkornbrot	199	844	100.0
P	Kartoffelkroketten. Trockenprodukt	324	1374	90.0
P	Kartoffelsuppe. Trockenprodukt	320	1355	90.0
P	Reis. unpoliert. spelzfrei. Naturreis	345	1464	90.0
P	Kondensmilch. mind. 7.5% Fett	133	554	90.0
P	Roggenmehl, Typ 1370	313	1327	90.0
P	Roggenmehl, Typ 1150	316	1342	90.0
P	Gerstengrütze	310	1314	90.0
P	Reis. Weisser Reis. poliert	344	1460	90.0
P	Petersilienblatt	50	214	90.0
P	Eierteigwaren	354	1501	80.0
P	Kartoffelknödel. roh. Trockenprodukt	323	1373	80.0
P	Kartoffelscheiben. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelchips	557	2318	80.0
P	Weizenbrot. Weissbrot	237	1007	80.0
P	Kartoffelflocken. Püree. Trockenprodukt	338	1436	70.0
P	Kartoffelknödel. gekocht. Trockenprodukt	328	1394	70.0
P	Mais. ganzes Korn	325	1377	70.0
P	Brötchen. Semmel	272	1155	70.0
P	Roggenmehl, Typ 997	309	1312	70.0
P	Roggenmehl, Typ 815	319	1355	70.0
P	Maismehl	324	1372	67.0
P	Grünkohl	37	154	65.0
P	Knoblauch	139	590	65.0
P	Grahambrot	199	845	60.0
P	Roggenvollkornbrot	193	818	60.0
P	Roggenmischbrot mit Weizen. Roggen über 50%	210	892	60.0
P	Weizenmischbrot mit Roggen. über 50% Weizen	226	959	60.0
P	Mais-Frühstücksflocken. Cornflakes	353	1498	50.0
P	Rosenkohl	36	152	50.0
P	Roggenbrot	217	921	50.0
P	Dattel. getrocknet	276	1174	50.0
P	Pfifferling, frisch, Rehling	11	48	48.0
P	Feige. getrocknet	250	1059	40.0
P	Kokosnuss	363	1498	40.0
P	Spinat	17	70	40.0
P	Champignon, in Dose	14	59	37.0
P	Erbsen. grün, in Dose	38	159	36.0
P	Spinat, in Dose	15	62	36.0
P	Blumenkohl	23	95	35.0
P	Broccoli	29	121	35.0

P	Edelkastanie. Marone	192	813	30.0
P	Kartoffel	70	298	30.0
P	Batate. Süsskartoffel	108	459	30.0
P	Petersilienwurzel	40	169	30.0
P	Austernpilz. Austernseitling	12	49	30.0
P	Wirsing	26	108	30.0
P	Brunnenkresse. Wasserkresse	17	72	26.0
P	Bambussprossen	17	73	25.0
P	Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	25.0
P	Spargel	18	75	25.0
P	Champignon. frisch	16	67	24.0
P	Spargel, in Dose	16	67	23.0
P	Bohnen, Schnittbohnen. grün, in Dose	12	53	21.0
P	Trüffel	27	113	20.0
P	Avocado	221	909	20.0
P	Zwiebel	28	117	20.0
P	Porree. Lauch	25	105	20.0
P	Chinakohl	12	50	20.0
P	Chicoree	17	70	20.0
P	Feldsalat. Rapunzel	14	59	20.0
P	Birkenpilz	18	76	18.0
P	Banane	88	376	18.0
P	Meerrettich	63	267	16.0
P	Zuckermais. Speisemais. Maiskörner roh	87	369	16.0
P	Erdbeere	32	136	15.0
P	Kürbis	24	103	15.0
P	Pastinake	59	249	14.0
P	Rote Rübe, Rote Beete	41	175	13.0
P	Sellerieknolle	18	77	12.0
P	Apfel. getrocknet	248	1053	12.0
P	Kohlrabi	24	104	12.0
P	Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut	22	92	12.0
P	Kopfsalat	11	48	11.0
P	Bleichsellerie	15	65	11.0
P	Aubergine	17	73	11.0
P	Tomaten, in Dose	18	77	10.0
P	Möhre. Karotte	26	109	10.0
P	Paprikaschote. grün	19	79	9.0
P	Pfirsich, in Dose	63	269	8.0
P	Kirsche. süß	63	266	8.0
P	Orange, Apfelsine	42	180	7.0
P	Rhabarber	13	56	7.0
P	Tomate	17	74	6.0
P	Pfirsich	42	176	5.0
P	Weinbeere. getrocknet. Rosine	292	1242	5.0
P	Zuckermelone. Honigmelone	54	231	5.0
P	Reizker	14	59	4.0
P	Mandarine	46	195	4.0
P	Zitrone	36	152	4.0
P	Weinbeere. Weintraube	68	287	4.0
P	Tomatensaft, Handelsware	17	73	4.0
P	Karotten, Möhre, in Dosen	14	57	4.0
P	Grapefruitsaft. Muttersaft	36	154	4.0

P	Grapefruit. Pampelmuse	38	163	4.0
P	Gurke	12	52	4.0
P	Apfel	54	228	2.0
P	Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst	42	180	2.0
P	Apfelsaft	48	204	1.0
T	Appenzeller Käse. 50% Fett i.Tr.	386	1600	1'420.0
T	Ei. Trockeneiweiss	343	1456	1'260.0
T	Ei. Trockenvollei	570	2369	810.0
T	Ei. Trockeneigelb	669	2769	520.0
T	Trockenmagermilch	358	1519	490.0
T	Parmesan, 3.6%	375	1561	490.0
T	Buttermilch: Trockenbuttermilch	383	1621	470.0
T	Emmentaler 45% Fett i. Tr.	400	1661	460.0
T	Gruyere 45% Fett i.Tr.	399	1655	420.0
T	Tilsiter. 30% Fett	272	1135	400.0
T	Edamer. 30% Fett.	254	1061	400.0
T	Edamer. 40% Fett i.Tr.	318	1323	400.0
T	Edamer. 45% Fett.	357	1482	380.0
T	Tilsiter. 45% Fett i. Tr.	358	1485	370.0
T	Camembert. 30% Fett	216	902	370.0
T	Limburger. 20% Fett i.Tr.	184	771	360.0
T	Gouda 45% i.Tr.	334	1386	350.0
T	Trockenvollmilch	482	2015	350.0
T	Romadur. 30% Fett i. Tr.	218	910	350.0
T	Kalbfleisch. Filet	101	428	350.0
T	Brie (Rahmbrie)	345	1430	340.0
T	Camembert. 45% Fett	285	1185	330.0
T	Huhn. Leber	136	570	320.0
T	Camembert. 40% fett	275	1144	310.0
T	Limburger. 40% Fett i.Tr.	268	1114	310.0
T	Camembert. 50% Fett	314	1302	310.0
T	Schwein, reines Muskelfleisch	105	443	310.0
T	Huhn. Brust. mit Haut	145	607	310.0
T	Schwein, Leber	129	543	310.0
T	Rind, Leber	131	552	310.0
T	Münsterkäse. 45% Fett i.Tr.	290	1205	300.0
T	Schweinefleisch. Oberschale. Schnitzfleisch	106	448	300.0
T	Schweinefleisch. Filet	106	448	300.0
T	Schweinefleisch. Kotelett	133	558	300.0
T	Kalbfleisch. reines Muskelfleisch	92	392	300.0
T	Kalbfleisch. Keule. Schlegel, m. Knochen	89	379	300.0
T	Ziegenkäse	281	1166	300.0
T	Schweineschinken. gekocht. Kochschinken	125	529	295.0
T	Chester. Cheddar, 50%	397	1647	290.0
T	Münsterkäse. 50% Fett i.Tr.	321	1330	290.0
T	Schweinehackfleisch	279	1156	290.0
T	Rind, reines Muskelfleisch	108	455	290.0
T	Rindfleisch. Lende. Roastbeef	130	546	290.0
T	Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	290.0
T	Hammelfleisch. Filet	112	473	290.0
T	Entenei, gesamt	184	766	290.0
T	Sauermilchkäse, höchstens 10% Fett	127	540	280.0
T	Rindfleisch. Oberschale	124	522	280.0

T	Rind, Unterschale	114	483	280.0
T	Huhn. Brathuhn	166	694	280.0
T	Schweinefleisch, Kasseler, gepökelt	151	633	270.0
T	Rindfleisch. Filet	121	508	270.0
T	Rindfleisch, Hüfte, Schwanzstück	107	452	270.0
T	Kalbshals, Nacken, m. Knochen	109	459	270.0
T	Hammelfleisch. Lende	194	806	270.0
T	Butterkäse. 50% Fett	344	1424	270.0
T	Roquefort	362	1500	270.0
T	Schweineschinken, in Dosen	177	739	260.0
T	Rindfleisch. Hochrippe. Rostbraten	155	647	260.0
T	Schweinefleisch. Hintereisbein. Hinterhaxe	186	774	260.0
T	Rindfleisch. Bug. Schulter	129	540	260.0
T	Huhn. Schlegel. mit Haut. ohne Knochen	174	724	260.0
T	Hammelfleisch. Keule. Schlegel	234	972	260.0
T	Mozzarella aus Kuhmilch	227	944	260.0
T	Camembert. 60% Fett	378	1565	250.0
T	Schweinefleisch. Halsgrat. Kamm	197	822	250.0
T	Rindfleisch. Hals. Kamm	149	625	250.0
T	Kalbsniere	124	520	250.0
T	Schwein. Niere	102	428	250.0
T	Trockenmolke. Molkepulver	349	1483	250.0
T	Hammelfleisch. Milz	108	454	250.0
T	Schwein. Bug. Blatt. Schulter	218	908	240.0
T	Schwein. Bauch	261	1083	240.0
T	Rind, Niere	113	472	240.0
T	Kalbsleber	86	366	240.0
T	Fetakäse. 45% Fett i. Tr.	237	986	240.0
T	Hase	113	478	240.0
T	Schweinefleisch in Dosen, im Saft	295	1224	236.0
T	Corned Beef. amerikanisch	209	874	230.0
T	Schweinebauch. geräuchert	372	1538	230.0
T	Huhn. Suppenhuhn	257	1066	230.0
T	Ei. Hühnerei. Gesamtinhalt	156	648	230.0
T	Rind, Brust, Brustkern	200	834	230.0
T	Schwein. Herz	91	384	220.0
T	Rind, Herz	121	508	220.0
T	Huhn. Herz	121	509	220.0
T	Hammelfleisch. Bug. Schulter	287	1190	220.0
T	Truthahn. Brust. ohne Haut	105	447	220.0
T	Schmelzkäse. 45% Fett i. Tr.	270	1118	220.0
T	Edelpilzkäse 50% Fett i. Tr.	355	1470	210.0
T	Hammelfleisch. Niere	93	392	210.0
T	Kalbsherz	109	458	210.0
T	Hammelfleisch. Kotelett	348	1437	210.0
T	Lammfleisch. Muskelfleisch	117	491	200.0
T	Gans. mit Haut. Mittelwerte	342	1414	200.0
T	Ei. Hühnereiweiss. Flüssigweiweiss	47	202	200.0
T	Rind, Milz	100	422	200.0
T	Kochkäse. 20% Fett i. Tr.	125	522	200.0
T	Hammelfleisch. Herz	157	656	200.0
T	Amaranth, Fuchsschwanz, Samen	365	1539	195.0
T	Schwein. Zunge	158	660	190.0

T	Rind, Zunge	207	860	190.0
T	Truthahn. Jungtier	151	632	190.0
T	Corned Beef. deutsch	141	591	190.0
T	Schwein. Milz	102	426	190.0
T	Schweinefleisch in Dose, Schmalzfleisch	374	1547	189.0
T	Leberwurst. grob	326	1351	180.0
T	Kalbslunge	90	378	180.0
T	Hüttenkäse. Cottage 20% Fett	102	428	180.0
T	Salami. deutsche	402	1662	175.0
T	Mettwurst	390	1613	175.0
T	Speisequark. mager	72	305	170.0
T	Hammelfleisch. Brust	381	1573	170.0
T	Hammelfleisch. Lunge	94	398	170.0
T	Speisequark. 20% Fett i. Tr.	109	456	160.0
T	Truthahn. Keule. ohne Haut. ohne Knochen	114	482	160.0
T	Truthahn, ausgewachsenes Tier	157	658	160.0
T	Rind, Lunge	99	415	160.0
T	Schichtkäse. 20% Fett i. Tr.	110	460	160.0
T	Schwein, Hirn	123	513	160.0
T	Frischkäse. Rahmfrischkäse 50% Fett i.Tr.	284	1177	150.0
T	Kalbsgekröse, Kutteln	134	559	150.0
T	Frischkäse. Doppelrahmfrischkäse 60%-85% Fett	340	1407	150.0
T	Kondensmagermilch. gezuckert	269	1141	150.0
T	Leberpastete	314	1300	150.0
T	Hammelfleisch. Hirn	126	522	150.0
T	Speisequark. 40% Fett	160	664	140.0
T	Kalbshirn	109	453	140.0
T	Kalbszunge	172	717	140.0
T	Kondensmilch. mind. 10% Fett	177	742	130.0
T	Dosenwürstchen	226	934	130.0
T	Wiener Würstchen	263	1088	125.0
T	Frühstücksfleisch	287	1190	120.0
T	Kondensmilch, gezuckert	320	1347	120.0
T	Kondensmilch. gezuckert	320	1347	120.0
T	Pferdefleisch	108	457	120.0
T	Schwein, Lunge	114	476	120.0
T	Schweinespeck. durchwachsen. geräuchert. Frühstücksspeck	621	2560	120.0
T	Frankfurter Würstchen	269	1114	110.0
T	Schafmilch	94	392	70.0
T	Büffelmilch	108	448	53.0
T	Ziegenmilch	67	280	50.0
T	Joghurt. mager. höchstens 0.3% Fett	37	158	50.0
T	Milch. fettarm	201	48	50.0
T	Magermilch	147	35	50.0
T	Kefir aus Vollmilch	65	270	50.0
T	Sauermilch. Dickmilch	66	275	50.0
T	Sahnejoghurt	120	496	50.0
T	Kuhmilch, Rohmilch	67	279	49.0
T	Joghurt. mind. 3.5% Fett	70	293	45.0
T	Sahne. Rahm. Kaffeesahne. mind. 10% Fett	123	511	45.0
T	Kuhmilch, Magermilch, entrahmt	34	146	43.0
T	Kuhmilch, 1.5-1.85% Fett	48	201	42.0
T	Kuhmilch, Vollmilch, mind. 3.5% Fett	65	272	42.0

T	Kuhmilch, UHT	66	277	41.0
T	Joghurt. fettarm. 1.5%-1.8% Fett	50	210	40.0
T	Buttermilch	37	156	40.0
T	Sahne, Rahm, Schlagsahne. mind. 30% Fett	308	1270	35.0
T	Molke. süß	25	106	17.0
T	Butter. Süß- und Sauerrahmbutter	751	3090	9.0
T	Gelatine	338	1435	6.0
T	Schwein. Rückenspeck. Speck. frisch	759	3122	4.0