

Tyrosin - Wissenswertes und Hitlisten

Version: 3. März 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.

Tyrosin

L-Tyrosin wird im Körper durch Phenylalanin gebildet. Es ist Vorstufe des die Aktivität steigernden Neurotransmitters Dopamin. Wichtig auch bei der Bildung roter Blutkörperchen. Nur mit Tyrosin funktionieren die Hormondrüsen des Körpers ausreichend (z.B. Schilddrüse).

Therapeutische Einsatzmöglichkeiten:

Morbus Parkinson, Depressionen. Derzeit laufen Untersuchungen bezüglich Behandlung von Alzheimer- und Demenzpatienten mit Tyrosin.

Therapeutische Menge:

0,2 - 6 g pro Tag

Achtung: Nicht anwenden wenn eine Phenylketonurie besteht.

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

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

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

Mittlerer Tyrosin Gehalt in tierischer Nahrung (pro 100g): 769mg

Mittlerer Tyrosin Gehalt in Fischen/Meeresfrüchten: 694mg

Mittlerer Tyrosin Gehalt in pflanzlicher Nahrung: 323mg

F	Stockfisch	339	1439	2'140.0
F	Languste	84	355	1'520.0
F	Kaviar, echt, Störkaviar	244	1017	1'130.0
F	Thunfisch	226	939	970.0
F	Rochen	94	397	940.0
F	Aal	281	1162	820.0
F	Sardine	118	498	810.0
F	Heringsrogen, Gonaden weiblich	132	557	800.0
F	Seehecht. Hechtdorsch	94	395	800.0
F	Krebs. Flusskreb	65	274	800.0
F	Stöcker, Schildmakrele	114	478	790.0
F	Meeräsche	120	506	740.0
F	Egli, Barsch, Flussbarsch	81	342	740.0
F	Karpfen	115	484	740.0
F	Ölsardine. abgetropft	222	924	730.0
F	Lachs. Salm	202	842	720.0
F	Seelachs, Alaska	74	314	720.0
F	Kabeljau. Dorsch	76	323	710.0
F	Lengfisch	81	345	710.0
F	Hecht	82	346	690.0
F	Heilbutt weiss	95	401	680.0
F	Forelle	102	431	680.0
F	Köhler. Seelachs	81	344	680.0
F	Hering, Atlantik	233	968	670.0
F	Limande	78	329	670.0
F	Bückling	224	934	650.0
F	Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87	368	650.0
F	Makrele	182	758	640.0
F	Flunder	72	306	640.0
F	Schellfisch	77	327	620.0
F	Seezunge	83	349	620.0
F	Aal. geräuchert	329	1363	620.0
F	Scholle	86	361	590.0
F	Hummer	81	341	570.0
F	Rotbarsch. Goldbarsch	105	443	560.0
F	Katfisch. Steinbeisser	81	343	540.0
F	Salzhering. Pökelhering	218	906	540.0
F	Steckmuschel. Klaffmuschel. Sandauster	54	227	530.0
F	Hering, mariniert, Bismarckhering	210	873	510.0
F	Brassen	116	485	510.0

F	Brasse. Brachsen. Blei	116	486	510.0
F	Heringsmilch, Gonaden männlich	109	459	490.0
F	Heilbutt schwarz, geräuchert	223	927	470.0
F	Brathering	204	848	460.0
F	Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel	69	291	410.0
F	Hering, Ostsee	155	648	400.0
F	Auster	66	279	330.0
F	Rotkappe	13	54	61.0
P	Bierhefe, getrocknet	229	970	1'760.0
P	Goa-. Flügel-. Manila-. Prinzessbohne. Samen. trocken	401	1686	1'660.0
P	Sojamehl. vollfett	347	1449	1'450.0
P	Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	1'250.0
P	Erbsen, Samen, trocken	271	1152	1'220.0
P	Erdnuss	564	2337	1'190.0
P	Erdnuss. ungesalzen. geröstet	585	2423	1'190.0
P	Erdnusspaste	619	2569	1'070.0
P	Sonnenblumenkernmehl	386	1628	1'040.0
P	Weizenkeime	312	1313	1'010.0
P	Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken	237	1004	970.0
P	Pfifferling, getrocknet	93	391	920.0
P	Urbohne, Linsenbohne, Samen, trocken	269	1143	880.0
P	Steinpilz, getrocknet	124	523	860.0
P	Limabohne. Samen. trocken	275	1167	850.0
P	Linsen, Samen, trocken	270	1144	840.0
P	Mungbohne. Samen. trocken	281	1194	800.0
P	Sesam. Samen. trocken	565	2339	720.0
P	Straucherbse. Taubenerbse. Samen. trocken	281	1194	700.0
P	Cashewnuss. Kaschunuss	572	2377	680.0
P	Bäckerhefe, gepresst	78	328	670.0
P	Kichererbse. Samen. trocken	306	1294	660.0
P	Sonnenblume. Samen. trocken	580	2405	650.0
P	Baumnuss, Walnuss	663	2738	640.0
P	Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken	239	1014	620.0
P	Mandel. süss ohne Samenschale	583	2411	620.0
P	Dinkel, ganzes Korn, entspelzt	320	1356	586.0
P	Haferflocken	348	1469	570.0
P	Dinkelmehl, Vollkornmehl	333	1410	540.0
P	Amaranth, Fuchsschwanz, Samen	365	1539	535.0
P	Hafergrütze	340	1437	524.0
P	Kartoffelflocken. Püree. Trockenprodukt	338	1436	500.0
P	Hafermehl	391	1654	484.0
P	Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	470.0
P	Kartoffelknödel. gekocht. Trockenprodukt	328	1394	470.0
P	Weizenkleie. Speisekleie	171	721	460.0
P	Paranuss	670	2764	460.0
P	Hafer. ganzes Korn. entspelzt	326	1378	450.0
P	Kartoffelkroketten. Trockenprodukt	324	1374	440.0
P	Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken	477	1976	420.0
P	Quinoa. Reismelde	334	1414	420.0
P	Eierteigwaren	354	1501	420.0
P	Weizen. ganzes Korn	298	1263	410.0
P	Bambussprossen	17	73	400.0
P	Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	390.0

P	Zwieback. eifrei	368	1558	390.0
P	Mais. ganzes Korn	325	1377	380.0
P	Kartoffelpuffer. Trockenprodukt	320	1359	380.0
P	Kartoffelstäbchen. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelsticks	530	2213	380.0
P	Weizenschrot, Typ 1700	307	1304	370.0
P	Weizenmehl. Typ 1050	330	1399	370.0
P	Maismehl	324	1372	360.0
P	Triticale	326	1384	350.0
P	Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	350.0
P	Gerstengraupen	335	1422	340.0
P	Kartoffelsuppe. Trockenprodukt	320	1355	340.0
P	Weizenmehl, Typ 812	326	1383	330.0
P	Weizenmehl. Typ 550	332	1408	330.0
P	Grahambrot	199	845	330.0
P	Reis. unpoliert. spelzfrei. Naturreis	345	1464	320.0
P	Weizenmehl. Typ 405	332	1409	320.0
P	Knäckebrot. aus Roggen	315	1335	310.0
P	Brötchen. Semmel	272	1155	300.0
P	Weizenmehl, Typ 630	332	1410	290.0
P	Roggenmehl, Typ 1370	313	1327	290.0
P	Roggenmehl, Typ 1150	316	1342	290.0
P	Gerstengrütze	310	1314	290.0
P	Kartoffelknödel. roh. Trockenprodukt	323	1373	290.0
P	Malve, wild, Blatt	37	157	281.0
P	Giersch. Geissfuss	39	166	281.0
P	Reismehl	351	1491	280.0
P	Roggenschrot, Typ 1800	289	1225	270.0
P	Mais-Frühstücksflocken. Cornflakes	353	1498	270.0
P	Kartoffelscheiben. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelchips	557	2318	270.0
P	Hirse. geschältes Korn	350	1481	260.0
P	Reis. Weisser Reis. poliert	344	1460	260.0
P	Buchweizenmehl	351	1487	250.0
P	Sorghum. Mohrenhirse	348	1477	250.0
P	Rosenkohl	36	152	240.0
P	Guter Heinrich	38	161	237.0
P	Brennessel	40	170	234.0
P	Roggen. ganzes Korn	293	1244	230.0
P	Buchweizen. geschältes Korn	336	1425	220.0
P	Roggenmehl, Typ 997	309	1312	220.0
P	Weizenvollkornbrot	199	844	220.0
P	Feige. getrocknet	250	1059	220.0
P	Taubnessel. weiss	30	128	219.0
P	Weizenbrot. Weissbrot	237	1007	210.0
P	Roggenmehl, Typ 815	319	1355	210.0
P	Roggenvollkornbrot	193	818	200.0
P	Trüffel	27	113	180.0
P	Grünkohl	37	154	180.0
P	Roggenbrot	217	921	170.0
P	Buchweizengrütze	335	1421	160.0
P	Breitwegerich	24	103	141.0
P	Edelkastanie. Marone	192	813	140.0
P	Roggenmischbrot mit Weizen. Roggen über 50%	210	892	130.0
P	Petersilienblatt	50	214	125.0

P	Weizenmischbrot mit Roggen. über 50% Weizen	226	959	120.0
P	Kokosnuss	363	1498	120.0
P	Steinpilz. frisch	21	81	120.0
P	Gartenmelde	20	86	116.0
P	Wiesenbocksbart	17	71	112.0
P	Erbsen. grün, in Dose	38	159	100.0
P	Spitzwegerich	19	79	88.0
P	Knoblauch	139	590	80.0
P	Spinat	17	70	80.0
P	Kartoffel	70	298	80.0
P	Vogelmiere	7	30	77.0
P	Champignon, in Dose	14	59	76.0
P	Avocado	221	909	75.0
P	Löwenzahnblätter	27	112	75.0
P	Spinat, in Dose	15	62	70.0
P	Batate. Süsskartoffel	108	459	70.0
P	Champignon. frisch	16	67	66.0
P	Birkenpilz	18	76	66.0
P	Pfifferling, frisch, Rehling	11	48	59.0
P	Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	50.0
P	Bohnen, Schnittbohnen. grün, in Dose	12	53	41.0
P	Zwiebel	28	117	41.0
P	Porree. Lauch	25	105	40.0
P	Spargel, in Dose	16	67	40.0
P	Chinakohl	12	50	40.0
P	Blumenkohl	23	95	35.0
P	Petersilienwurzel	40	169	35.0
P	Kopfsalat	11	48	35.0
P	Weisse Rübe. Wasserrübe	25	104	35.0
P	Chicoree	17	70	35.0
P	Brunnenkresse. Wasserkresse	17	72	34.0
P	Bleichsellerie	15	65	31.0
P	Meerrettich	63	267	30.0
P	Dattel. getrocknet	276	1174	30.0
P	Erdbeere	32	136	30.0
P	Sellerieknolle	18	77	25.0
P	Pastinake	59	249	25.0
P	Pfirsich, in Dose	63	269	24.0
P	Apfel. getrocknet	248	1053	20.0
P	Banane	88	376	20.0
P	Pfirsich	42	176	20.0
P	Tomaten, in Dose	18	77	17.0
P	Möhre. Karotte	26	109	16.0
P	Kürbis	24	103	15.0
P	Mandarine	46	195	14.0
P	Zitrone	36	152	14.0
P	Orange, Apfelsine	42	180	13.0
P	Tomate	17	74	12.0
P	Weinbeere. Weintraube	68	287	12.0
P	Rhabarber	13	56	11.0
P	Weinbeere. getrocknet. Rosine	292	1242	10.0
P	Kirsche. süss	63	266	10.0
P	Tomatensaft, Handelsware	17	73	10.0

P	Karotten, Möhre, in Dosen	14	57	9.0
P	Grapefruitsaft. Muttersaft	36	154	7.0
P	Grapefruit. Pampelmuse	38	163	7.0
P	Apfel	54	228	5.0
P	Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst	42	180	3.0
P	Apfelsaft	48	204	1.0
T	Ei. Trockeneiweiss	343	1456	3'390.0
T	Ei. Trockenvollei	570	2369	2'080.0
T	Appenzeller Käse. 20% Fett i.Tr.	238	998	1'980.0
T	Sauermilchkäse, höchstens 10% Fett	127	540	1'800.0
T	Trockenmagermilch	358	1519	1'780.0
T	Parmesan, 3.6%	375	1561	1'750.0
T	Buttermilch: Trockenbuttermilch	383	1621	1'710.0
T	Emmentaler 45% Fett i. Tr.	400	1661	1'700.0
T	Tilsiter. 30% Fett	272	1135	1'690.0
T	Ei. Trockeneigelb	669	2769	1'600.0
T	Gruyere 45% Fett i.Tr.	399	1655	1'580.0
T	Tilsiter. 45% Fett i. Tr.	358	1485	1'510.0
T	Gouda 45% i.Tr.	334	1386	1'480.0
T	Appenzeller Käse. 50% Fett i.Tr.	386	1600	1'420.0
T	Edamer. 30% Fett.	254	1061	1'340.0
T	Edamer. 40% Fett i.Tr.	318	1323	1'330.0
T	Camembert. 30% Fett	216	902	1'310.0
T	Chester. Cheddar, 50%	397	1647	1'300.0
T	Trockenvollmilch	482	2015	1'280.0
T	Brie (Rahmbrie)	345	1430	1'270.0
T	Limburger. 20% Fett i.Tr.	184	771	1'260.0
T	Edamer. 45% Fett.	357	1482	1'260.0
T	Camembert. 45% Fett	285	1185	1'170.0
T	Camembert. 40% fett	275	1144	1'080.0
T	Limburger. 40% Fett i.Tr.	268	1114	1'080.0
T	Camembert. 50% Fett	314	1302	1'060.0
T	Münsterkäse. 45% Fett i.Tr.	290	1205	1'030.0
T	Edelpilzkäse 50% Fett i. Tr.	355	1470	1'020.0
T	Münsterkäse. 50% Fett i.Tr.	321	1330	1'000.0
T	Weinbergschnecke	62	262	972.0
T	Schweineschinken. gekocht. Kochschinken	125	529	945.0
T	Schweinehackfleisch	279	1156	940.0
T	Schweinefleisch. Oberschale. Schnitzelfleisch	106	448	910.0
T	Schwein, reines Muskelfleisch	105	443	910.0
T	Schweinefleisch. Filet	106	448	910.0
T	Schweinefleisch. Kotelett	133	558	890.0
T	Rind, reines Muskelfleisch	108	455	890.0
T	Kalbfleisch. reines Muskelfleisch	92	392	880.0
T	Schweinefleisch, Kasseler, gepökelt	151	633	880.0
T	Rindfleisch. Lende. Roastbeef	130	546	860.0
T	Camembert. 60% Fett	378	1565	860.0
T	Huhn. Brust. mit Haut	145	607	850.0
T	Corned Beef. amerikanisch	209	874	850.0
T	Schweineschinken, in Dosen	177	739	850.0
T	Rindfleisch. Oberschale	124	522	840.0
T	Huhn. Leber	136	570	830.0
T	Rind, Unterschale	114	483	830.0

T	Schwein. Bug. Blatt. Schulter	218	908	830.0
T	Lammfleisch. Muskelfleisch	117	491	820.0
T	Rindfleisch. Filet	121	508	810.0
T	Rindfleisch, Hüfte, Schwanzstück	107	452	810.0
T	Kalbfleisch. Keule. Schlegel, m. Knochen	89	379	800.0
T	Rindfleisch. Hochrippe. Rostbraten	155	647	790.0
T	Schwein, Leber	129	543	780.0
T	Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	780.0
T	Schweinefleisch. Hintereisbein. Hinterhaxe	186	774	780.0
T	Rind, Leber	131	552	770.0
T	Rindfleisch. Bug. Schulter	129	540	770.0
T	Hammelfleisch. Filet	112	473	770.0
T	Huhn. Brathuhn	166	694	760.0
T	Schweinebauch. geräuchert	372	1538	760.0
T	Schweinefleisch. Halsgrat. Kamm	197	822	750.0
T	Schweinefleisch in Dosen, im Saft	295	1224	745.0
T	Schwein. Bauch	261	1083	730.0
T	Rindfleisch. Hals. Kamm	149	625	730.0
T	Kalbshals, Nacken, m. Knochen	109	459	730.0
T	Hammelfleisch. Lende	194	806	710.0
T	Schwein. Herz	91	384	710.0
T	Rind, Brust, Brustkern	200	834	700.0
T	Huhn. Schlegel. mit Haut. ohne Knochen	174	724	700.0
T	Speisequark. mager	72	305	700.0
T	Salami. deutsche	402	1662	685.0
T	Entenei, gesamt	184	766	680.0
T	Hammelfleisch. Keule. Schlegel	234	972	680.0
T	Rind, Niere	113	472	670.0
T	Frischkäse. Rahmfrischkäse 50% Fett i.Tr.	284	1177	660.0
T	Rind, Herz	121	508	650.0
T	Huhn. Suppenhuhn	257	1066	650.0
T	Speisequark. 20% Fett i. Tr.	109	456	650.0
T	Huhn. Herz	121	509	640.0
T	Schweinefleisch in Dose, Schmalzfleisch	374	1547	633.0
T	Schwein. Zunge	158	660	630.0
T	Kalbsniere	124	520	620.0
T	Kalbsgekröse, Kutteln	134	559	620.0
T	Schwein. Niere	102	428	610.0
T	Hammelfleisch. Niere	93	392	610.0
T	Ei. Hühnerei. Gesamtinhalt	156	648	590.0
T	Hammelfleisch. Bug. Schulter	287	1190	590.0
T	Kalbsherz	109	458	590.0
T	Frischkäse. Doppelrahmfrischkäse 60%-85% Fett	340	1407	590.0
T	Speisequark. 40% Fett	160	664	580.0
T	Kalbsleber	86	366	570.0
T	Hammelfleisch. Kotelett	348	1437	570.0
T	Kondensmagermilch. gezuckert	269	1141	540.0
T	Rind, Zunge	207	860	540.0
T	Gans. mit Haut. Mittelwerte	342	1414	510.0
T	Leberwurst. grob	326	1351	487.0
T	Trockenmolke. Molkepulver	349	1483	470.0
T	Kondensmilch. mind. 10% Fett	177	742	470.0
T	Ei. Hühnereiweiss. Flüssigeiweiss	47	202	460.0

T	Frühstücksfleisch	287	1190	460.0
T	Hammelfleisch. Brust	381	1573	460.0
T	Kalbshirn	109	453	460.0
T	Leberpastete	314	1300	450.0
T	Dosenwürstchen	226	934	430.0
T	Frankfurter Würstchen	269	1114	430.0
T	Wiener Würstchen	263	1088	408.0
T	Schweinespeck. durchwachsen. geräuchert. Frühstücksspeck	621	2560	390.0
T	Kondensmilch, gezuckert	320	1347	390.0
T	Kondensmilch. gezuckert	320	1347	390.0
T	Truthahn. Brust. ohne Haut	105	447	360.0
T	Truthahn. Jungtier	151	632	330.0
T	Kondensmilch. mind. 7.5% Fett	133	554	320.0
T	Gelatine	338	1435	300.0
T	Truthahn. Keule. ohne Haut. ohne Knochen	114	482	290.0
T	Truthahn, ausgewachsenes Tier	157	658	280.0
T	Schafmilch	94	392	260.0
T	Ziegenmilch	67	280	240.0
T	Joghurt. mager. höchstens 0.3% Fett	37	158	220.0
T	Joghurt. mind. 3.5% Fett	70	293	200.0
T	Kuhmilch, Magermilch, entrahmt	34	146	189.0
T	Kuhmilch, 1.5-1.85% Fett	48	201	184.0
T	Kuhmilch, Vollmilch, mind. 3.5% Fett	65	272	183.0
T	Büffelmilch	108	448	183.0
T	Joghurt. fettarm. 1.5%-1.8% Fett	50	210	180.0
T	Milch. fettarm	201	48	180.0
T	Kuhmilch, Rohmilch	67	279	180.0
T	Magermilch	147	35	180.0
T	Kuhmilch, UHT	66	277	167.0
T	Sahne. Rahm. Kaffeesahne. mind. 10% Fett	123	511	150.0
T	Buttermilch	37	156	140.0
T	Sahne, Rahm, Schlagsahne. mind. 30% Fett	308	1270	110.0
T	Butter. Süß- und Sauerrahmbutter	751	3090	35.0
T	Molke. süß	25	106	32.0
T	Schwein. Rückenspeck. Speck. frisch	759	3122	30.0