

Phosphatidylcholin

Wissenswertes - Hitlisten - Graphik

Die Liste ist unvollständig: Nur Top 150
Alle Werte: „Grosser Souci Fachmann Kraut“

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.

Lecithin - Phosphatidylcholin

Der Name Lecithin steht für eine Gruppe chemischer Verbindungen, genannt Phosphatidylcholin und setzt sich zusammen aus Fettsäuren, Glycerin, Phosphorsäure und Cholin. Lecithin ist ein wichtiger Bestandteil in den Zellwänden tierischer und pflanzlicher Zellen. Die höchsten Lecithin Konzentrationen finden sich im Gehirn und der Leber sowie im Herz, der Lunge und in der Muskulatur. In der Leber unterstützt es den Fett Transport und hemmt die Ablagerung von Fetten. Lecithin ist für das Hirn eine gute Cholin Quelle. Cholin wird hier umgewandelt zu Acetylcholin und unterstützt so die Leistung des Gehirns.

Eigelb ist mit seinen 10 % Lecithin eine wichtige Hirn Nahrung. Lecithin wird gross-industriell vorwiegend aus Soja Bohnen gewonnen. Soja Bohnen enthalten 2 % Lecithin und die jährliche Produktion beträgt ca. 180`000 Tonnen.

Bei Kindern mit Lern-Störungen ist Sojalecithin das Mittel der Wahl, dosiert bis 3 Esslöffel täglich. Das aus Soja oder seltener auch aus Eiern hergestellte Lecithin findet auch in der Nahrungsmittel Industrie Verwendung, unter anderen in der Schokolade und Eiscreme Herstellung. Hier verringert es die Oberflächen-Spannung des Wassers und ermöglicht so die Verbindung der Fette mit Wasser. Ein mittelgrosses Hühnerei enthält 2`700 mg Lecithin und Hühnereigelb allein 6`790 mg.

Nahrungsmittel (pro 100 g)	Energie kcal	Energie kj	P.Cholin mg
----------------------------	--------------	------------	-------------

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

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

Mittlerer Phosphatidyl Gehalt in tierischer Nahrung (pro 100 g): 1113 mg

Mittlerer Phosphatidyl Gehalt in Fischen/Meeresfrüchten: 448 mg

Mittlerer Phosphatidyl Gehalt in pflanzlicher Nahrung: 250 mg

F	Hering, Atlantik	233.00	968.00	1380
F	Aal	281.00	1162.00	867
F	Thunfisch	226.00	939.00	641
F	Makrele	182.00	758.00	443
F	Sardine	118.00	498.00	439
F	Sardelle	101.00	427.00	391
F	Kabeljau. Dorsch	76.00	323.00	389
F	Seehecht. Hechtdorsch	94.00	395.00	352
F	Tintenfisch	73.00	307.00	296
F	Stint	85.00	359.00	239
F	Forelle	102.00	431.00	220
F	Krebs. Flusskreb	65.00	274.00	205
F	Steckmuschel. Klaffmuschel. Sandauster	54.00	227.00	196
F	Meeräsche	120.00	506.00	194
P	Sojabohne. Samen. trocken	327.00	1367.00	798
P	Weizen. ganzes Korn	298.00	1263.00	472
P	Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken	237.00	1004.00	341
P	Sonnenblume. Samen. trocken	580.00	2405.00	329
P	Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314.00	1331.00	282
P	Erdnuss	564.00	2337.00	268
P	Erbsen, Schote und Samen, grün	81.00	344.00	214
P	Mais. ganzes Korn	325.00	1377.00	186
P	Spinat	17.00	70.00	37
P	Reis. unpoliert. spelfrei. Naturreis	345.00	1464.00	32
P	Kartoffel	70.00	298.00	28
P	Möhre. Karotte	26.00	109.00	16
T	Ei, Hühnereigelb, Flüssigeigelb	353.00	1459.00	6790
T	Entenei, gesamt	184.00	766.00	2900
T	Ei, Hühnerei, Gesamtinhalt	156.00	648.00	2700
T	Schwein, Leber	129.00	543.00	2320
T	Huhn, Herz	121.00	509.00	1230
T	Schwein, Niere	102.00	428.00	1090
T	Huhn, Leber	136.00	570.00	940
T	Schwein, Milz	102.00	426.00	608
T	Huhn, Schlegel, mit Haut, ohne Knochen	174.00	724.00	477
T	Rind, reines Muskelfleisch	108.00	455.00	429
T	Truthahn, Keule, ohne Haut, ohne Knochen	114.00	482.00	411
T	Huhn, Brust, mit Haut	145.00	607.00	332
T	Schwein, reines Muskelfleisch	105.00	443.00	318
T	Truthahn, Brust, ohne Haut	105.00	447.00	313

T	Kalbfleisch, reines Muskelfleisch	92.00	392.00	254
T	Schafmilch	94.00	392.00	13
T	Kuhmilch, Rohmilch	67.00	279.00	12
T	Kuhmilch, Vollmilch, mind, 3,5% Fett	65.00	272.00	11
T	Büffelmilch	108.00	448.00	9



