**Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn** | **Allgemeine Innere Medizin FMH** | **Praxis für Allgemeine und Komplementärmedizin**

Traditionelle Chinesische Medizin ASA
Manuelle Medizin SAMM
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)

Sportmedizin SGSM
Ernährungsheilkunde SSAAMP
Anti-Aging Medizin

Neuraltherapie SANTH & SRN
Orthomolekularmedizin SSAAMP
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A

Version: 2. März 2023

# Fruktose - Wissenswertes und Hitlisten

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

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

Fon +41 (0)71 350 10 20
Adresse Im Lindenhof Bahnhofstr. 23 CH-9100 Herisau
E-Mail drje49@gmail.com www.ever.ch

**Vorkommen (in freier Form und in Verbindungen):**

| | |
|---|---|
| **Haushaltszucker:** | Gemisch aus Fruktose und Glucose |
| **Honig:** | Gemisch aus Fruktose und Glucose |
| **Invertzucker:** | Gemisch aus Fruktose und Glucose |
| **Inulin:** | Kohlenhydrat, aus Fruktose aufgebaut |
| **Sorbit:** | Chemischer Abkömmling der Glucose<br>Wird im Körper in Fruktose umgewandelt<br>Als Zuckeraustauschstoff Verwendung vor allem in Diabetikerprodukten |

**Fruktosestörungen**

**1. Fruktosemalabsorption (Fruktoseaufnahmestörung - Fruktosetransportstörung)**

Weil es sich hier nicht um eine Unverträglichkeit handelt, sondern um einen gestörten Fruktosetransport durch die Darmwand, spricht man richtigerweise von Malabsorption (Resorptionsstörung). Im Volksmund hingegen verwendet man häufig den Begriff Fruchtzuckerunverträglichkeit. Unter dem Begriff Fruchtzuckerunverträglichkeit = Fruktoseintoleranz versteht man einen Enzymdefekt im Fruktosestoffwechsel (siehe unten). *Malabsorption* heisst unvollständige Aufnahme von Fruktose aus dem Darm durch die Darmschleimhaut. Ursache ist ein Defekt im ZucketTransport (Glucosetransporter GLUT 5). GLUT 5 transportiert Glucose und Fruktose durch die Darmschleimhaut, bevorzugt aber die Fruktose. Bei einem GLUT 5-Mangel ist die Fruktoseaufnahme eingeschränkt. Diese eingeschränkte Transportkapazität kann angeboren oder erworben sein:

| | |
|---|---|
| **1a Angeborener Transportdefekt:** | Immer vorhanden |
| **1b Erworbener Transportdefekt:** | Von leicht bis stark<br>Vorübergehend oder dauerhaft<br>Sorbit hemmt Fruktoseaufnahme zusätzlich (=Konkurrenz):<br>Sorbit meiden!<br>Glucose fördert Fruktoseaufnahme. Deswegen ist auch Saccharose gut verträglich. |

**2. Hereditäre (vererbte) Fruktoseintoleranz (=Fruchtzuckerunverträglichkeit)**

Die FruktosmMalabsorption ist streng abzugrenzen von der (autosomal) vererbten Fruktoseintoleranz. Hier handelt es sich nicht um einen Transportdefekt, sondern um eine Störung des Fruktosestoffwechsels = Mangel an Fruktose-1-phosphat-Aldolase (Aldolase B). Aufgrund dieses Enzymdefekts werden Glucoseabbau (Glykolyse) und Glucosebildung (Gluconeogenese) blockiert, was zu einer Anreicherung von Fruktose-1-Phosphat in der Darmwand, aber auch in den Nieren und in der Leber führt. Dies zeigt sich bereits im Säuglingsalter, beim ersten Kontakt mit Fruktose (Erbrechen, Durchfall, Bauchschmerzen). Folge, wenn unerkannt: Schwere Nieren- und Leberfunktionsstörungen.

Daneben sind noch einige selten anzutreffende Enzymdefekte im Fruktosestoffwechsel bekannt Fructosurie (Fructokinasemangel), Fruktose-1,6-bisphophatase-Mangel.

**Diagnose: Wasserstofftest**

Beim Abbau der Fruktose entsteht Wasserstoff, von welchem ein Teil abgeatmet wird. Beim Wasserstofftest misst man den Anteil des Wasserstoffs in der Ausatmungsluft.

**Beschwerden bei Fruktosemalabsorption**

Oft fälschlicherweise als Colon irritabile (Reizdarm) diagnostiziert)

**Leitsymptome:** Blähungen
Durchfall

**Ferner:** Bauchschmerzen, Völlegefühl, Übelkeit, Aufstossen, Schwindelgefühle, Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit

**Ursachen:** Eingeschränkte Aufnahme von Fruktose durch die Darmschleimhaut:
Fruktose gelangt in den Dickdarm:
Im Dickdarm wird die Fruktose von der Darmflora zu Wasserstoff, Kohlendioxid und kurzkettigen Fettsäuren verstoffwechselt:
**Folge: Gasbildung!**

**Die Gasbildung und das Ausmass der Beschwerden ist von folgenden Faktoren abhängig:**

- Menge der durch die Nahrung aufgenommenen Fruktose
- Menge der nicht resorbierten Fruktose
- Anteil weiterer Nahrungsinhaltsstoffe, die zusammen mit der Fruktose aufgenommen werden (Sorbit, Glucose)
- Lokalisation des Fruktoseabbaus im Darm. Abbauprozesse im Dünndarm werden wegen dünner Bakterienbesiedlung schlechter ertragen als im Dickdarm

**Wie viel Fruktose aus Nahrungsmitteln ist für Personen mit Fruktoseunverträglichkeit verträglich?**

Weil die Fruktoseverträglichkeit von Mensch zu Mensch verschieden ist, gibt es auch keine allgemeingültigen Grenzwerte. Die verträgliche Menge ist individuell zu ermitteln. Nur bei der genetischen Form der Fruktoseunverträglichkeit ist eine strikte fruktosefreie Ernährung angezeigt. Bei Verdacht auf Fruktoseunverträglichkeit soll für mindestens 1 Woche eine strikte fruktose- und sorbitfreie Kost eingehalten werden. Nach Verschwinden der Beschwerden wird Fruktose in kleinen Mengen bis zur individuell verträglichen Menge wieder zugeführt.

**Ernährungstherapie**

Ziel der Ernährungstherapie ist die Reduktion der Fruktosemenge auf ein gut verträgliches Mass. Manche Menschen entwickeln oft schon instinktiv eine Abneigung gegen sehr fruktosereiche Nahrungsmittel. Wird Fruktose in kleinen Mengen und in Verbindung mit Glucose (= Traubenzucker) aufgenommen, so verbessert sich meist die Aufnahme aus dem Darm und es treten weniger Beschwerden auf.

*Sorbit hingegen, welches in bestimmten Obstsorten, aber auch in Bier, Diabetikerprodukten und manchen zuckerfreien Süssigkeiten (Bonbons, Kaugummi) enthalten ist, verschlechtert die Resorption und verschlimmert somit die Beschwerden.*

Zunächst sollte eine Phase der fruktose- und sorbitfreien Kost erfolgen. Streichen Sie fruktosehaltige Nahrungsmittel, wie Obst und Obstsäfte, sowie fruktosehaltige Fertigprodukte für ca. 2 Wochen völlig aus dem Speiseplan.

**Zu meidende Nahrungsmittel**

- Obst, auch Trockenobst und Fruchtsäfte
- Fruktosereiche Gemüsesorten wie Weiss- und Rotkohl, Zwiebeln, Lauchgemüse
- Honig, alle süssen Lebensmittel wie Konfitüre, Kompott, Süssigkeiten, süsse Backwaren, Speiseeis Nahrungsmittel mit Zuckeraustauschstoffen und Inulin bzw. Fructooligosacchariden, Limonade, Dessertwein, Likör
- In der Anfangsphase auch ballaststoffreiche, blähende Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Kohl- und Lauchgemüse, Vollkornprodukte

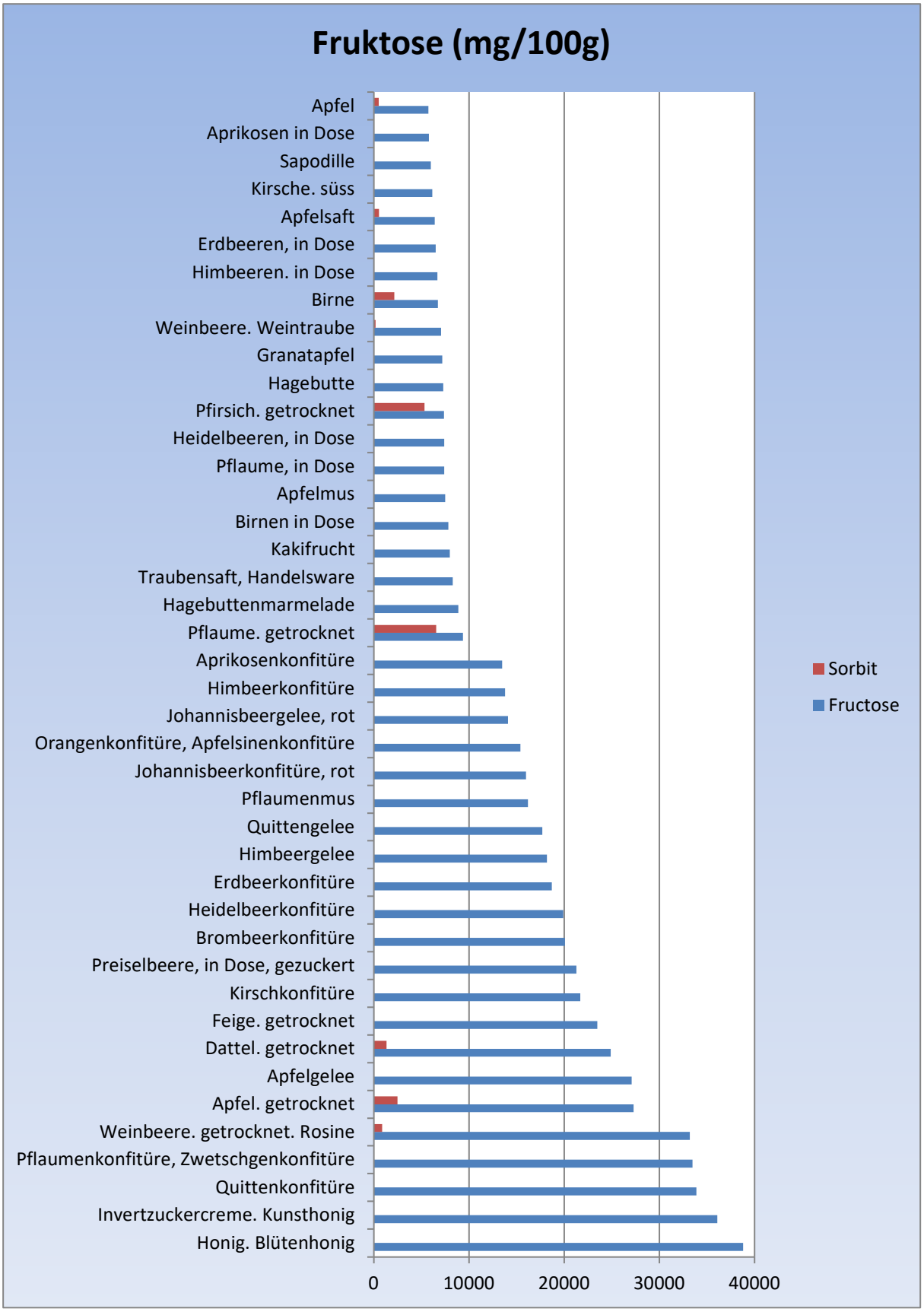
Nach dem Abklingen der Beschwerden folgt eine Phase, in der die persönliche Toleranzschwelle für Fruktose festzustellen ist. Dazu wird die Zufuhr der Fruktosemenge schrittweise erhöht. Möglicherweise reicht es aus, auf besonders fruktose und sorbithaltige Nahrungsmittel in grossen Mengen zu verzichten. Gemüse ist im gegarten Zustand oft verträglicher.

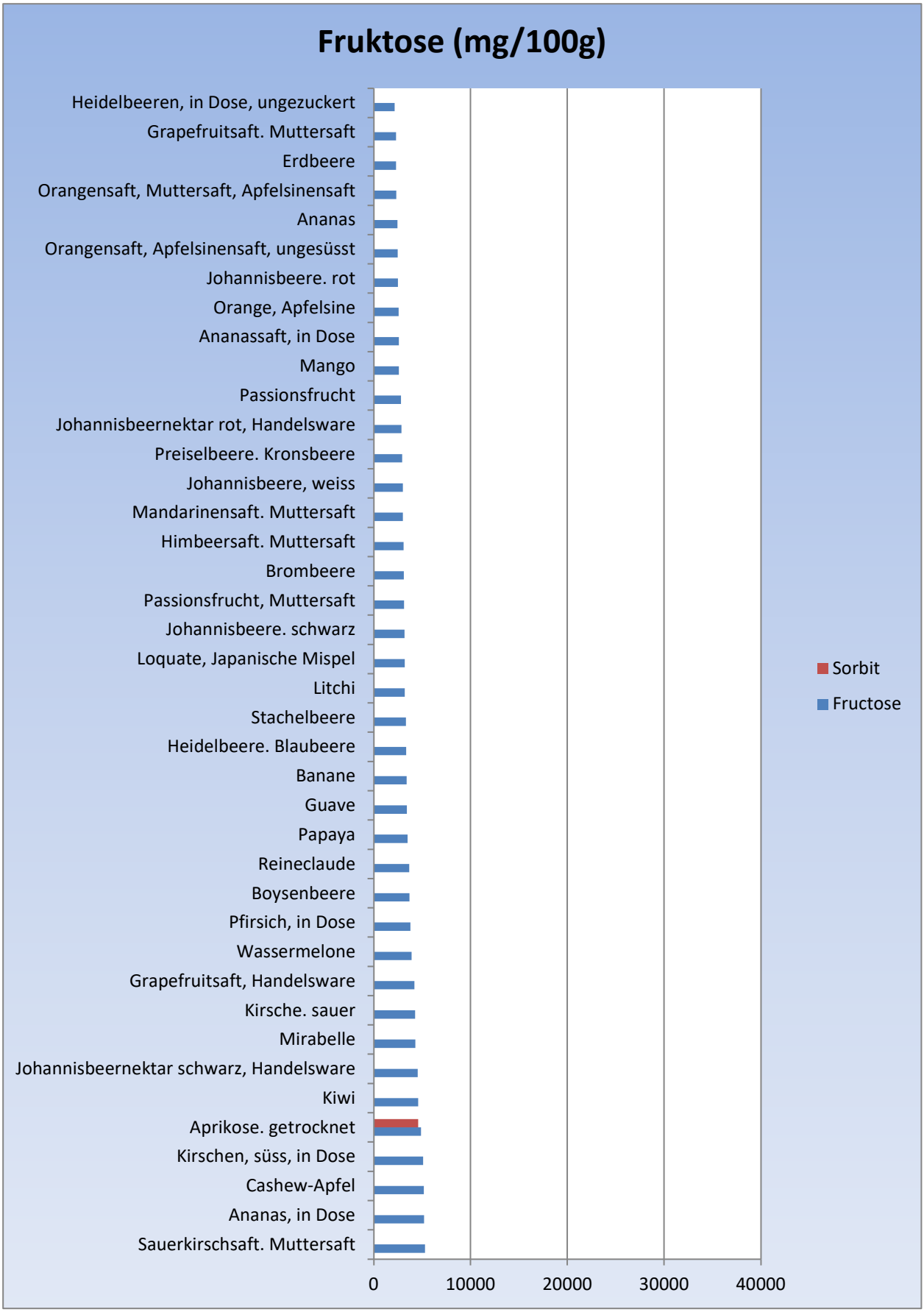
*Die Zugabe von Glucose zum Obst kann eventuell die Fruktosseaufnahme verbessern.*

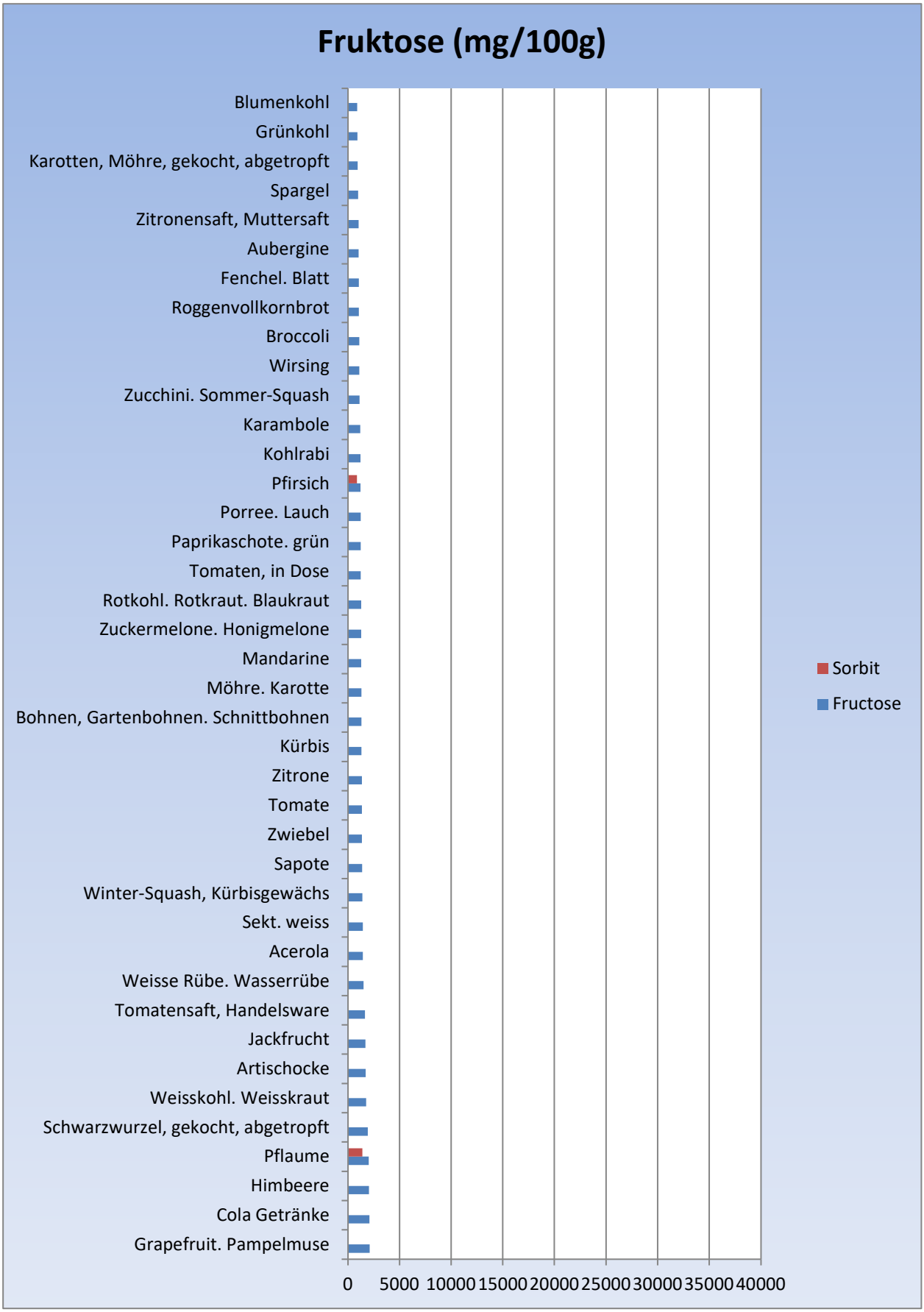
*Entscheidend ist immer die Menge an zugeführter Fruktose und ob gleichzeitig Sorbit (→Verschlechterung) oder Traubenzucker (→ Verbesserung der Symptome) mit aufgenommen wird.*

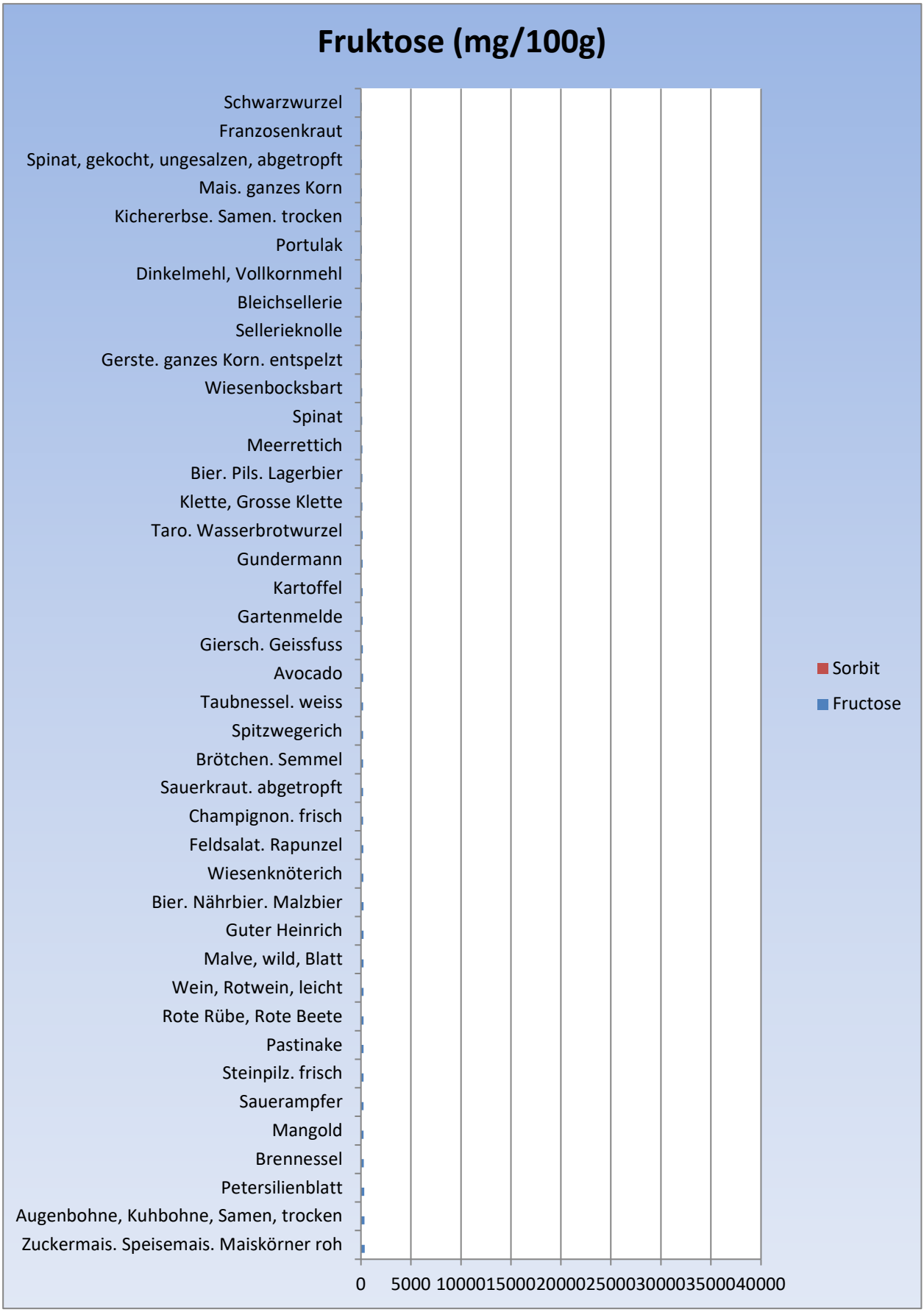
Aus demselben Grund sollten Diabetikerprodukte überhaupt vermieden werden (enthalten meist Fruchtzucker oder Sorbit).
Besonders schlecht verträglich bleiben meist konzentrierte Obstprodukte, wie Dörrobst und Obstsäfte (auch Most), sowie Honig und verschiedene Sorten Kern- und Steinobst (Sorbitgehalt!), so dass sie auf Dauer gemieden werden müssen!
Wenn Sie zu Durchfällen neigen, sollten Sie zusätzlich die Fettmenge in Ihrer Ernährung reduzieren. Durch die gestörte Aufnahme von Kohlenhydraten kann es ausserdem zu einer Unterversorgung mit bestimmten Vitaminen kommen (vor allem B-Vitamine und Folsäure). Es ist deshalb mitunter eine zusätzliche Gabe von Vitaminpräparaten sinnvoll.
*Ausser FruchzZucker und Sorbit kann auch Stachyose, ein Ballaststoff, der in Hülsenfrüchten enthalten ist, die Beschwerden verschlechtern.* Meiden Sie deshalb in der Anfangsphase Ihrer Diät vor allem Bohnen. Linsen, Erdnüsse sowie Sojaprodukte oder Brotsorten, die Sojamehl enthalten (häufig bei Kleingebäck, *billigen* Semmeln und Broten, die aus Fertigbackmischungen hergestellt werden).
Eine obst- bzw. fruktosefreie Dauerernährung ist ausser bei vererbter Fruktoseintoleranz nicht angezeigt.

| Fruktosearm ohne Probleme | Fruktosehaltig (ausprobieren) | Fruktose- und sorbithaltig (fast immer problematisch) |
|---|---|---|
| Honigmelonen | Obst Säfte stark verdünnt | Apfel (vor allem -saft, -mus |
| Bananen | Marmeladen in kleinen | u. getrocknet) |
| Mandarinen | Mengen | Pflaumen (Dörrpflaumen!) |
| Zitrone | Orangen | Birnen (vor allem als Saft und |
| Zuckermelone | Kirschen | getrocknet) |
| | Kiwi | Aprikosen (vor allem als Saft |
| | Kaki | u. getrocknet) |
| | Wassermelone | Pfirsich (-saft, getrocknet) |
| | Heidelbeeren | Rosinen, |
| | Brombeeren | Trauben (-saft) |
| | Preiselbeeren | Johannisbeeren (vor allem |
| | Ananas (-kompott) | Saft) |
| | Mirabellen | Datteln |
| | Stachelbeeren | Honig |
| | Rhabarber | Erdbeeren |
| | Mango | Rot- und Weisswein |
| | Zwiebel | Bier |
| | Schwarzwurzel | |
| | Artischocken | |


Fruktose (mg/100g)
Apfel
Aprikosen in Dose
Sapodille
Kirsche. süss
Apfelsaft
Erdbeeren, in Dose
Himbeeren. in Dose
Birne
Weinbeere. Weintraube
Granatapfel
Hagebutte
Pfirsich. getrocknet
Heidelbeeren, in Dose
Pflaume, in Dose
Apfelmus
Birnen in Dose
Kakifrucht
Traubensaft, Handelsware
Hagebuttenmarmelade
Pflaume. getrocknet
Aprikosenkonfitüre
Himbeerkonfitüre
Johannisbeergelee, rot
Orangenkonfitüre, Apfelsinenkonfitüre
Johannisbeerkonfitüre, rot
Pflaumenmus
Quittengelee
Himbeergelee
Erdbeerkonfitüre
Heidelbeerkonfitüre
Brombeerkonfitüre
Preiselbeere, in Dose, gezuckert
Kirschkonfitüre
Feige. getrocknet
Dattel. getrocknet
Apfelgelee
Apfel. getrocknet
Weinbeere. getrocknet. Rosine
Pflaumenkonfitüre, Zwetschgenkonfitüre
Quittenkonfitüre
Invertzuckercreme. Kunsthonig
Honig. Blütenhonig
0
10000
20000
30000
40000
Sorbit
Fructose


Fruktose (mg/100g)
Heidelbeeren, in Dose, ungezuckert
Grapefruitsaft. Muttersaft
Erdbeere
Orangensaft, Muttersaft, Apfelsinensaft
Ananas
Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst
Johannisbeere. rot
Orange, Apfelsine
Ananassaft, in Dose
Mango
Passionsfrucht
Johannisbeernektar rot, Handelsware
Preiselbeere. Kronsbeere
Johannisbeere, weiss
Mandarinensaft. Muttersaft
Himbeersaft. Muttersaft
Brombeere
Passionsfrucht, Muttersaft
Johannisbeere. schwarz
Loquate, Japanische Mispel
Litchi
Stachelbeere
Heidelbeere. Blaubeere
Banane
Guave
Papaya
Reineclaude
Boysenbeere
Pfirsich, in Dose
Wassermelone
Grapefruitsaft, Handelsware
Kirsche. sauer
Mirabelle
Johannisbeernektar schwarz, Handelsware
Kiwi
Aprikose. getrocknet
Kirschen, süss, in Dose
Cashew-Apfel
Ananas, in Dose
Sauerkirschsaft. Muttersaft
0
10000
20000
30000
40000
Sorbit
Fructose


Fruktose (mg/100g)
Blumenkohl
Grünkohl
Karotten, Möhre, gekocht, abgetropft
Spargel
Zitronensaft, Muttersaft
Aubergine
Fenchel. Blatt
Roggenvollkornbrot
Broccoli
Wirsing
Zucchini. Sommer-Squash
Karambole
Kohlrabi
Pfirsich
Porree. Lauch
Paprikaschote. grün
Tomaten, in Dose
Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut
Zuckermelone. Honigmelone
Mandarine
Möhre. Karotte
Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen
Kürbis
Zitrone
Tomate
Zwiebel
Sapote
Winter-Squash, Kürbisgewächs
Sekt. weiss
Acerola
Weisse Rübe. Wasserrübe
Tomatensaft, Handelsware
Jackfrucht
Artischocke
Weisskohl. Weisskraut
Schwarzwurzel, gekocht, abgetropft
Pflaume
Himbeere
Cola Getränke
Grapefruit. Pampelmuse
0
5000
10000
15000
20000
25000
30000
35000
40000
Sorbit
Fructose


Fruktose (mg/100g)
Schwarzwurzel
Franzosenkraut
Spinat, gekocht, ungesalzen, abgetropft
Mais. ganzes Korn
Kichererbse. Samen. trocken
Portulak
Dinkelmehl, Vollkornmehl
Bleichsellerie
Sellerieknolle
Gerste. ganzes Korn. entspelzt
Wiesenbocksbart
Spinat
Meerrettich
Bier. Pils. Lagerbier
Klette, Grosse Klette
Taro. Wasserbrotwurzel
Gundermann
Kartoffel
Gartenmelde
Giersch. Geissfuss
Avocado
Taubnessel. weiss
Spitzwegerich
Brötchen. Semmel
Sauerkraut. abgetropft
Champignon. frisch
Feldsalat. Rapunzel
Wiesenknöterich
Bier. Nährbier. Malzbier
Guter Heinrich
Malve, wild, Blatt
Wein, Rotwein, leicht
Rote Rübe, Rote Beete
Pastinake
Steinpilz. frisch
Sauerampfer
Mangold
Brennessel
Petersilienblatt
Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken
Zuckermais. Speisemais. Maiskörner roh
0
5000
10000
15000
20000
25000
30000
35000
40000
Sorbit
Fructose

| Nahrungsmittel (pro 100g) | Energie kcal | Energie kj | Fruktose mg | Sorbit mg |
|---|---|---|---|---|

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Honig. Blütenhonig | 302 | 1284 | 38'800.0 | |
| Invertzucker Creme. Kunsthonig | 331 | 1406 | 36'100.0 | |
| Quittenkonfitüre | 236 | 1001 | 33'900.0 | |
| Pflaumenkonfitüre, Zwetschgenkonfitüre | 241 | 1024 | 33'500.0 | |
| Weinbeere. getrocknet. Rosine | 292 | 1242 | 33'200.0 | 890.0 |
| Apfel. getrocknet | 248 | 1053 | 27'300.0 | 2'490.0 |
| Apfelgelee | 259 | 1101 | 27'100.0 | |
| Dattel. getrocknet | 276 | 1174 | 24'900.0 | 1'350.0 |
| Feige. getrocknet | 250 | 1059 | 23'500.0 | |
| Kirschkonfitüre | 250 | 1061 | 21'700.0 | |
| Preiselbeere, in Dose, gezuckert | 183 | 778 | 21'300.0 | |
| Brombeerkonfitüre | 259 | 1101 | 20'100.0 | |
| Heidelbeerkonfitüre | 258 | 1098 | 19'900.0 | |
| Erdbeerkonfitüre | 256 | 1088 | 18'700.0 | |
| Himbeergelee | 246 | 1044 | 18'200.0 | |
| Quittengelee | 250 | 1064 | 17'700.0 | |
| Pflaumenmus | 202 | 858 | 16'200.0 | |
| Johannisbeerkonfitüre, rot | 257 | 1092 | 16'000.0 | |
| Orangenkonfitüre, Apfelsinenkonfitüre | 258 | 1098 | 15'400.0 | |
| Johannisbeergelee, rot | 247 | 1050 | 14'100.0 | |
| Himbeerkonfitüre | 251 | 1068 | 13'800.0 | |
| Aprikosenkonfitüre | 248 | 1053 | 13'500.0 | |
| Pflaume. getrocknet | 222 | 943 | 9'370.0 | 6'570.0 |
| Hagebuttenmarmelade | 252 | 1073 | 8'900.0 | |
| Traubensaft, Handelsware | 70 | 297 | 8'300.0 | |
| Kakifrucht | 70 | 297 | 8'000.0 | |
| Birnen in Dose | 67 | 285 | 7'850.0 | |
| Apfelmus | 79 | 334 | 7'500.0 | |
| Heidelbeeren, in Dose | 76 | 320 | 7'400.0 | |
| Pflaume, in Dose | 72 | 305 | 7'400.0 | |
| Pfirsich. getrocknet | 240 | 1021 | 7'390.0 | 5'330.0 |
| Hagebutte | 94 | 399 | 7'300.0 | |
| Granatapfel | 74 | 316 | 7'200.0 | |
| Weinbeere. Weintraube | 68 | 287 | 7'083.0 | 200.0 |
| Birne | 55 | 234 | 6'730.0 | 2'170.0 |
| Himbeeren. in Dose | 71 | 303 | 6'700.0 | |
| Erdbeeren, in Dose | 70 | 297 | 6'500.0 | |
| Apfelsaft | 48 | 204 | 6'400.0 | 560.0 |
| Kirsche. süss | 63 | 266 | 6'140.0 | |
| Sapodille | 86 | 365 | 6'000.0 | |
| Aprikosen in Dose | 65 | 278 | 5'800.0 | |
| Apfel | 54 | 228 | 5'740.0 | 515.0 |
| Sauerkirschsaft. Muttersaft | 55 | 233 | 5'300.0 | |
| Ananas, in Dose | 68 | 288 | 5'200.0 | |
| Cashew-Apfel | 53 | 225 | 5'170.0 | |
| Kirschen, süss, in Dose | 56 | 238 | 5'100.0 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Aprikose. getrocknet | 240 | 1021 | 4'880.0 | 4'600.0 |
| Kiwi | 50 | 213 | 4'600.0 | |
| Johannisbeernektar schwarz, Handelsware | 56 | 237 | 4'540.0 | 22.0 |
| Mirabelle | 63 | 269 | 4'300.0 | |
| Kirsche. sauer | 53 | 226 | 4'280.0 | |
| Grapefruitsaft, Handelsware | 47 | 201 | 4'200.0 | |
| Wassermelone | 37 | 159 | 3'920.0 | |
| Pfirsich, in Dose | 63 | 269 | 3'800.0 | |
| Boysenbeere | 33 | 138 | 3'700.0 | |
| Reineclaude | 56 | 240 | 3'670.0 | |
| Papaya | 32 | 134 | 3'500.0 | |
| Guave | 34 | 144 | 3'430.0 | |
| Banane | 88 | 376 | 3'400.0 | |
| Heidelbeere. Blaubeere | 36 | 154 | 3'350.0 | 4.3 |
| Stachelbeere | 38 | 160 | 3'330.0 | |
| Loquate, Japanische Mispel | 40 | 170 | 3'200.0 | |
| Litchi | 74 | 316 | 3'200.0 | |
| Johannisbeere. schwarz | 39 | 167 | 3'192.0 | |
| Passionsfrucht, Muttersaft | 57 | 244 | 3'140.0 | |
| Brombeere | 44 | 185 | 3'110.0 | |
| Himbeersaft. Muttersaft | 28 | 120 | 3'080.0 | |
| Mandarinensaft. Muttersaft | 46 | 196 | 3'020.0 | |
| Johannisbeere, weiss | 30 | 129 | 3'000.0 | |
| Preiselbeere. Kronsbeere | 35 | 147 | 2'930.0 | |
| Johannisbeernektar rot, Handelsware | 54 | 231 | 2'874.0 | 28.0 |
| Passionsfrucht | 63 | 268 | 2'810.0 | |
| Mango | 58 | 245 | 2'600.0 | |
| Ananassaft, in Dose | 43 | 185 | 2'590.0 | |
| Orange, Apfelsine | 42 | 180 | 2'580.0 | |
| Johannisbeere. rot | 33 | 139 | 2'490.0 | |
| Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst | 42 | 180 | 2'470.0 | |
| Ananas | 56 | 236 | 2'440.0 | |
| Orangensaft, Muttersaft, Apfelsinensaft | 43 | 184 | 2'320.0 | |
| Erdbeere | 32 | 136 | 2'300.0 | 32.0 |
| Grapefruitsaft. Muttersaft | 36 | 154 | 2'300.0 | |
| Heidelbeeren, in Dose, ungezuckert | 24 | 100 | 2'170.0 | |
| Grapefruit. Pampelmuse | 38 | 163 | 2'100.0 | |
| Cola Getränke | 43 | 184 | 2'080.0 | |
| Himbeere | 33 | 142 | 2'050.0 | 8.5 |
| Pflaume | 49 | 208 | 2'010.0 | 1'410.0 |
| Schwarzwurzel, gekocht, abgetropft | 17 | 71 | 1'930.0 | |
| Weisskohl. Weisskraut | 25 | 105 | 1'760.0 | |
| Artischocke | 22 | 93 | 1'730.0 | |
| Jackfrucht | 70 | 297 | 1'700.0 | |
| Tomatensaft, Handelsware | 17 | 73 | 1'647.0 | |
| Weisse Rübe. Wasserrübe | 25 | 104 | 1'510.0 | |
| Acerola | 16 | 68 | 1'460.0 | |
| Sekt. weiss | 84 | 348 | 1'440.0 | |
| Winter-Squash, Kürbisgewächs | 26 | 109 | 1'400.0 | |
| Sapote | 94 | 397 | 1'380.0 | |
| Zwiebel | 28 | 117 | 1'360.0 | |
| Tomate | 17 | 74 | 1'360.0 | |
| Zitrone | 36 | 152 | 1'350.0 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Kürbis | 24 | 103 | 1'320.0 | |
| Möhre. Karotte | 26 | 109 | 1'310.0 | |
| Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen | 32 | 138 | 1'310.0 | |
| Mandarine | 46 | 195 | 1'300.0 | |
| Zuckermelone. Honigmelone | 54 | 231 | 1'300.0 | |
| Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut | 22 | 92 | 1'280.0 | |
| Paprikaschote. grün | 19 | 79 | 1'250.0 | |
| Tomaten, in Dose | 18 | 77 | 1'250.0 | |
| Porree. Lauch | 25 | 105 | 1'240.0 | |
| Pfirsich | 42 | 176 | 1'230.0 | 890.0 |
| Kohlrabi | 24 | 104 | 1'230.0 | |
| Karambole | 24 | 100 | 1'200.0 | |
| Zucchini. Sommer-Squash | 20 | 83 | 1'140.0 | |
| Wirsing | 26 | 108 | 1'110.0 | |
| Broccoli | 29 | 121 | 1'100.0 | |
| Roggenvollkornbrot | 193 | 818 | 1'060.0 | |
| Fenchel. Blatt | 24 | 100 | 1'060.0 | |
| Aubergine | 17 | 73 | 1'030.0 | |
| Zitronensaft, Muttersaft | 26 | 114 | 1'030.0 | |
| Spargel | 18 | 75 | 995.0 | |
| Karotten, Möhre, gekocht, abgetropft | 18 | 78 | 940.0 | |
| Grünkohl | 37 | 154 | 920.0 | |
| Blumenkohl | 23 | 95 | 895.0 | |
| Aprikose | 43 | 182 | 870.0 | 820.0 |
| Gurke | 12 | 52 | 865.0 | |
| Bärlauch | 12 | 50 | 845.0 | |
| Okra. Eibisch | 19 | 81 | 800.0 | |
| Broccoli, gekocht, ungesalzen, abgetropft | 22 | 93 | 800.0 | |
| Limone | 31 | 130 | 800.0 | |
| Rosenkohl | 36 | 152 | 790.0 | |
| Blumenkohl, gekocht, ungesalzen, abgetropft | 19 | 79 | 760.0 | |
| Schnittlauch | 27 | 114 | 760.0 | |
| Grahambrot | 199 | 845 | 740.0 | |
| Radieschen | 14 | 61 | 715.0 | |
| Chicoree | 17 | 70 | 715.0 | |
| Tee: Schwarztee (Blätter) | 141 | 592 | 700.0 | |
| Petersilienwurzel | 40 | 169 | 660.0 | |
| Batate. Süsskartoffel | 108 | 459 | 655.0 | |
| Rettich | 16 | 64 | 620.0 | |
| Malzgetränk | 50 | 213 | 620.0 | |
| Endivie | 14 | 58 | 610.0 | |
| Kaktusfeige, Opuntie | 36 | 154 | 600.0 | |
| Brotfrucht | 110 | 467 | 600.0 | |
| Spargel, in Dose | 16 | 67 | 565.0 | |
| Spargel, gekocht, ungesalzen, abgetropft | 12 | 53 | 560.0 | |
| Löwenzahnblätter | 27 | 112 | 555.0 | |
| Rosenkohl, gekocht, ungesalzen, abgetropft | 31 | 129 | 540.0 | |
| Chinakohl | 12 | 50 | 525.0 | |
| Kopfsalat | 11 | 48 | 525.0 | |
| Weizenkeime | 312 | 1313 | 500.0 | |
| Limabohne. Samen. trocken | 275 | 1167 | 500.0 | |
| Scharbockskraut | | | 500.0 | |
| Bohnen, Schnittbohnen. grün, in Dose | 12 | 53 | 495.0 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Fasan. mit Haut. ohne Knochen. Mittelwerte | 155 | 649 | 460.0 | |
| Kümmel, echter, Blatt | 26 | 110 | 457.0 | |
| Roggenmischbrot mit Weizen. Roggen über 50% | 210 | 892 | 450.0 | |
| Kichererbse, Samen, grün | 139 | 588 | 440.0 | |
| Breitwegerich | 24 | 103 | 440.0 | |
| Weizenmischbrot mit Roggen. über 50% Weizen | 226 | 959 | 420.0 | |
| Karotten, Möhre, in Dosen | 14 | 57 | 410.0 | 5.0 |
| Wein. Weisswein, mittlere Qualität | 71 | 297 | 410.0 | |
| Bambussprossen | 17 | 73 | 410.0 | |
| Rhabarber | 13 | 56 | 390.0 | |
| Roggenbrot | 217 | 921 | 380.0 | |
| Zuckermais. Speisemais. Maiskörner roh | 87 | 369 | 375.0 | |
| Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken | 239 | 1014 | 360.0 | |
| Petersilienblatt | 50 | 214 | 320.0 | |
| Brennessel | 40 | 170 | 285.0 | |
| Mangold | 14 | 59 | 270.0 | |
| Sauerampfer | 21 | 90 | 265.0 | |
| Steinpilz. frisch | 21 | 81 | 260.0 | |
| Pastinake | 59 | 249 | 255.0 | |
| Malve, wild, Blatt | 37 | 157 | 250.0 | 6.0 |
| Rote Rübe, Rote Beete | 41 | 175 | 250.0 | |
| Guter Heinrich | 38 | 161 | 250.0 | |
| Wein, Rotwein, leicht | 67 | 279 | 250.0 | |
| Bier. Nährbier. Malzbier | 54 | 229 | 250.0 | |
| Wiesenknöterich | 28 | 119 | 235.0 | |
| Feldsalat. Rapunzel | 14 | 59 | 230.0 | |
| Champignon. frisch | 16 | 67 | 213.0 | |
| Brötchen. Semmel | 272 | 1155 | 210.0 | |
| Sauerkraut. abgetropft | 17 | 71 | 210.0 | |
| Spitzwegerich | 19 | 79 | 210.0 | |
| Taubnessel. weiss | 30 | 128 | 205.0 | |
| Avocado | 221 | 909 | 200.0 | |
| Giersch. Geissfuss | 39 | 166 | 180.0 | |
| Gartenmelde | 20 | 86 | 175.0 | |
| Kartoffel | 70 | 298 | 170.0 | |
| Gundermann | 27 | 114 | 155.0 | |
| Taro. Wasserbrotwurzel | 100 | 426 | 153.0 | |
| Klette, Grosse Klette | 28 | 118 | 149.0 | |
| Bier. Pils. Lagerbier | 42 | 177 | 140.0 | |
| Meerrettich | 63 | 267 | 130.0 | |
| Spinat | 17 | 70 | 125.0 | |
| Wiesenbocksbart | 17 | 71 | 110.0 | |
| Gerste. ganzes Korn. entspelzt | 314 | 1331 | 100.0 | |
| Sellerieknolle | 18 | 77 | 100.0 | |
| Bleichsellerie | 15 | 65 | 100.0 | |
| Dinkelmehl, Vollkornmehl | 333 | 1410 | 91.0 | |
| Portulak | 11 | 47 | 91.0 | |
| Kichererbse. Samen. trocken | 306 | 1294 | 90.0 | |
| Mais. ganzes Korn | 325 | 1377 | 90.0 | |
| Spinat, gekocht, ungesalzen, abgetropft | 14 | 60 | 90.0 | |
| Franzosenkraut | 19 | 82 | 85.0 | |
| Schwarzwurzel | 18 | 76 | 80.0 | |
| Pfifferling, frisch, Rehling | 11 | 48 | 70.0 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Linsen, Samen, trocken | 270 | 1144 | 65.0 | |
| Erbsen, Schote und Samen, grün | 81 | 344 | 65.0 | |
| Weizenkleie. Speisekleie | 171 | 721 | 50.0 | |
| Roggen. ganzes Korn | 293 | 1244 | 50.0 | |
| Dinkelmehl, Typ 630 | 333 | 1415 | 43.0 | |
| Weizen. ganzes Korn | 298 | 1263 | 40.0 | |
| Erbsen. grün, in Dose | 38 | 159 | 35.0 | |
| Weizenmehl. Typ 550 | 332 | 1408 | 32.0 | |
| Weizenmehl, Typ 812 | 326 | 1383 | 30.0 | |
| Weizenmehl, Typ 630 | 332 | 1410 | 30.0 | |
| Hafermehl | 391 | 1654 | 30.0 | |
| Weizenmehl. Typ 405 | 332 | 1409 | 20.0 | |
| Champignon, in Dose | 14 | 59 | 20.0 | |
| Kümmel, echter, Wurzel | 106 | 449 | 19.0 | |
| Rind, reines Muskelfleisch | 108 | 455 | 17.0 | |
| Bier. Weissbier. Weizenvollbier | 38 | 158 | 11.0 | 2.3 |
| Kohlrübe. Steckrübe | 29 | 123 | 0.6 | |