

Bor - 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.

Chrom (Cr)	Hauptvorkommen	Mangelercheinung	Hauptbedeutung
	<p>Bor kommt zumeist als Oxid in Lagerstätten vor und wird vor allem in der Türkei grossflächig abgebaut. Es ist ein essentielles Spurenelement im Körper und hat Einfluss auf den Knochen- und Gehirnstoffwechsel.</p>	<p>Der Mangel ist beim Menschen nicht eindeutig definiert, da Bor kein offiziell essenzieller Nährstoff ist. Dennoch werden folgende Effekte diskutiert:</p> <p>Schwächere Knochendichte Erhöhtes Arthritis-Risiko Hormonelle Dysbalancen (Östrogen/Testosteron-Regulation) Kognitive Beeinträchtigung (z. B. Konzentrationsprobleme)</p>	<p>Beteiligung am Knochenstoffwechsel Einfluss auf Kalzium- und Magnesiumhaushalt Regulierung von Sexualhormonen (Östrogen, Testosteron) Mögliche Unterstützung der Gehirnfunktion</p>
	Besonderes		
	<p>Bor ist für Pflanzen lebenswichtig, für den Menschen möglicherweise nützlich, aber nicht essentiell. Es stärkt Zellwände, wirkt auf Hormone und Knochen, kann bei Mangel Pflanzen schwer schädigen – und bei Übermass toxisch wirken.</p> <p>In der Natur: Bor ist ein seltenes Halbmetall und tritt meist in Form von Borverbindungen wie Borax (Natriumtetraborat) oder Kernit auf.</p> <p>Lagerstätten: Wichtige Vorkommen finden sich in USA (Kalifornien), Türkei, Argentinien, Bolivien und China.</p> <p>In Lebensmitteln: Besonders borreich sind pflanzliche Nahrungsmittel wie: Obst: Äpfel, Birnen, Trauben, Avocados Gemüse: Brokkoli, Kohl, Karotten Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkornprodukte Trinkwasser kann ebenfalls kleine Mengen enthalten¹</p>		

¹ <https://biogevity.de/mineralstoffe-und-spurenelemente/bor-der-oft-uebersehene-mineralstoff-fuer-knochen-und-hormone/>

Nahrungsmittel (pro 100 g)	Energie kcal	Energie kj	Bor mg
Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen			
Pfirsich	42.00	176.00	7.00
Bäckerhefe, gepresst	78.00	328.00	4.60
Gurke	12.00	52.00	3.60
Haselnuss ohne Samenschale	644.00	2662.00	2.20
Kakaopulver, schwach entölt	343.00	1427.00	2.20
Rote Rübe, Rote Beete	41.00	175.00	2.10
Rettich	16.00	64.00	2.10
Chicoree	17.00	70.00	2.10
Erbsen, Samen, trocken	271.00	1152.00	1.80
Weizenkeime	312.00	1313.00	1.70
Erdnuss, ungesalzen, geröstet	585.00	2423.00	1.70
Tee: Schwarztee (Blätter)	141.00	592.00	1.60
Mandel, süß ohne Samenschale	583.00	2411.00	1.40
Kaffee, geröstet	182.00	758.00	1.40
Moosbeere, Torfbeere	35.00	150.00	1.30
Erdnuss	564.00	2337.00	1.20
Weinbeere, getrocknet, Rosine	292.00	1242.00	1.20
Sellerieknolle	18.00	77.00	1.10
Avocado	221.00	909.00	0.96
Hagebutte	94.00	399.00	0.88
Quinoa, Reismelde	334.00	1414.00	0.80
Baumnuss, Walnuss	663.00	2738.00	0.76
Pekannuss	703.00	2897.00	0.76
Feige, getrocknet	250.00	1059.00	0.71
Linsen, Samen, trocken	270.00	1144.00	0.70
Roggen, ganzes Korn	293.00	1244.00	0.70
Buchweizen, geschältes Korn	336.00	1425.00	0.68
Austernpilz, Austernseitling	12.00	49.00	0.65
Weisskohl, Weisskraut	25.00	105.00	0.60
Aprikosen in Dose	65.00	278.00	0.58
Hafer, ganzes Korn, entspelzt	326.00	1378.00	0.57
Petersilienblatt	50.00	214.00	0.54
Eberesche, Vogelbeere, süß	85.00	363.00	0.53
Hirse, geschältes Korn	350.00	1481.00	0.52
Brotfrucht	110.00	467.00	0.52
Wein, Rotwein, leicht	67.00	279.00	0.48
Aprikose	43.00	182.00	0.48
Weizen, ganzes Korn	298.00	1263.00	0.46
Gerste, ganzes Korn, entspelzt	314.00	1331.00	0.46
Petersilienwurzel	40.00	169.00	0.45
Knoblauch	139.00	590.00	0.44
Trockenmagermilch	358.00	1519.00	0.44
Bohnen, Gartenbohne, Samen, weiss, trocken	237.00	1004.00	0.43
Traubensaft, Handelsware	70.00	297.00	0.40
Artischocke	22.00	93.00	0.35
Honig, Blütenhonig	302.00	1284.00	0.35
Pflaume	49.00	208.00	0.34
Trockenvollmilch	482.00	2015.00	0.33
Sojamehl, vollfett	347.00	1449.00	0.30

Wirsing	26.00	108.00	0.30
Porree, Lauch	25.00	105.00	0.28
Reis, unpoliert, spelzfrei, Naturreis	345.00	1464.00	0.28
Rosenkohl	36.00	152.00	0.27
Rotkohl, Rotkraut, Blaukraut	22.00	92.00	0.25
Wein, Weisswein, mittlere Qualität	71.00	297.00	0.25
Apfel	54.00	228.00	0.25
Grünkohl	37.00	154.00	0.24
Haferflocken	348.00	1469.00	0.20
Johannisbeere, schwarz	39.00	167.00	0.20
Miesmuschel, Blau- oder Pfahlmuschel	69.00	291.00	0.19
Aubergine	17.00	73.00	0.19
Oliven, grün, mariniert	138.00	567.00	0.19
Apfelmus	79.00	334.00	0.19
Hammelfleisch, Lunge	94.00	398.00	0.19
Schwarzwurzel	18.00	76.00	0.19
Birne	55.00	234.00	0.18
Orange, Apfelsine	42.00	180.00	0.18
Johannisbeere, rot	33.00	139.00	0.18
Zitrone	36.00	152.00	0.18
Spargel	18.00	75.00	0.17
Zwiebel	28.00	117.00	0.17
Erbsen, grün, in Dose	38.00	159.00	0.16
Broccoli	29.00	121.00	0.16
Papaya	32.00	134.00	0.16
Bohnen, Gartenbohnen, Schnittbohnen	32.00	138.00	0.16
Mais, ganzes Korn	325.00	1377.00	0.15
Blumenkohl	23.00	95.00	0.15
Grapefruit, Pampelmuse	38.00	163.00	0.15
Birnen in Dose	67.00	285.00	0.15
Stachelbeere	38.00	160.00	0.14
Emmentaler 45% Fett i, Tr,	400.00	1661.00	0.13
Kabeljau, Dorsch	76.00	323.00	0.13
Hafermehl	391.00	1654.00	0.13
Feige	61.00	260.00	0.13
Hammelfleisch, Leber	133.00	559.00	0.13
Rind, Herz	121.00	508.00	0.12
Apfelsaft	48.00	204.00	0.12
Kondensmilch, gezuckert	320.00	1347.00	0.12
Kondensmilch, gezuckert	320.00	1347.00	0.12
Tomate	17.00	74.00	0.12
Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst	42.00	180.00	0.12
Zuckermelone, Honigmelone	54.00	231.00	0.11
Brunnenkresse, Wasserkresse	17.00	72.00	0.11
Taro, Wasserbrotwurzel	100.00	426.00	0.11
Schwein, Herz	91.00	384.00	0.11
Rind, Leber	131.00	552.00	0.11
Kürbis	24.00	103.00	0.10
Radieschen	14.00	61.00	0.10
Orangensaft, Muttersaft, Apfelsinensaft	43.00	184.00	0.10
Preiselbeere, Kronsbeere	35.00	147.00	0.10
Himbeere	33.00	142.00	0.10
Mandarine	46.00	195.00	0.09

Grapefruitsaft, Handelsware	47.00	201.00	0.09
Erdbeere	32.00	136.00	0.09
Brombeere	44.00	185.00	0.09
Rind, Niere	113.00	472.00	0.09
Rind , Milz	100.00	422.00	0.09
Rind, Lunge	99.00	415.00	0.09
Kopfsalat	11.00	48.00	0.08
Roggenbrot	217.00	921.00	0.08
Banane	88.00	376.00	0.08
Makrele	182.00	758.00	0.08
Eierteigwaren	354.00	1501.00	0.08
Butter, Süss- und Sauerrahmbutter	751.00	3090.00	0.08
Schwein, Leber	129.00	543.00	0.07
Schwein, Niere	102.00	428.00	0.07
Zuckermais, Speisemais, Maiskörner roh	87.00	369.00	0.07
Ananas, in Dose	68.00	288.00	0.07
Ei, Hühnereigelb, Flüssigeigelb	353.00	1459.00	0.07
Camembert, 45% Fett	285.00	1185.00	0.07
Seezunge	83.00	349.00	0.06
Sardine	118.00	498.00	0.06
Joghurt, mind, 3,5% Fett	70.00	293.00	0.06
Hammelfleisch, Niere	93.00	392.00	0.06
Heidelbeere, Blaubeere	36.00	154.00	0.05
Weizenvollkornbrot	199.00	844.00	0.05
Mango	58.00	245.00	0.05
Schwein, reines Muskelfleisch	105.00	443.00	0.05
Rind, reines Muskelfleisch	108.00	455.00	0.05
Pferdefleisch	108.00	457.00	0.05
Erbsen, Schote und Samen, grün	81.00	344.00	0.05
Rindfleisch, Hüfte, Schwanzstück	107.00	452.00	0.04
Lachs, Salm	202.00	842.00	0.04
Kalbsleber	86.00	366.00	0.04
Schwein, Lunge	114.00	476.00	0.04
Schellfisch	77.00	327.00	0.04
Pfifferling, frisch, Rehling	11.00	48.00	0.04
Schwein, Milz	102.00	426.00	0.03
Aal	281.00	1162.00	0.03
Corned Beef, amerikanisch	209.00	874.00	0.03
Corned Beef, deutsch	141.00	591.00	0.03
Ei, Hühnereiweiss, Flüssigeiweiss	47.00	202.00	0.03
Buttermilch	37.00	156.00	0.03
Weizenmehl, Typ 812	326.00	1383.00	0.03
Weizenmehl, Typ 630	332.00	1410.00	0.03
Weizenmehl, Typ 550	332.00	1408.00	0.03
Truthahn, ausgewachsenes Tier	157.00	658.00	0.02
Reis, Weisses Reis, poliert	344.00	1460.00	0.02
Zitronensaft, Muttersaft	26.00	114.00	0.02
Mais-Frühstücksflocken, Cornflakes	353.00	1498.00	0.02
Huhn, Brathuhn	166.00	694.00	0.02
Rindfleisch, Filet	121.00	508.00	0.01
Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87.00	368.00	0.01
Bier, Vollbier, hell, Lagerbier	39.00	162.00	0.01