

## Chrom - 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.

Chrom (Cr)	Hauptvorkommen	Mangelercheinung	Hauptbedeutung
	<p>Aprikosen in Dose, Quitte  Hammelfleisch: Herz  Reis, poliert, gekocht,  Kakaopulver, schwach  entölt  Tee: Schwarztee  Miesmuschel, Blau- oder  Pfahlmuschel  Paranuss</p>	<p>Schlechte Einstellbarkeit  von Diabetikern.  Insulin Resistenz, insulin-  resistente  Hyperglykämie,  Hypoglykämie.  Fett-Stoffwechsel  Störung , periphere  Neuropathien,  Gewichtsverlust  (Schilddrüsen -  Funktionsstörung),  Ataxie.</p>	<p>Alle insulin-  abhängigen  Stoffwechsel  Prozesse und der  Fett Stoffwechsel  sind auf Chrom  angewiesen.</p> <p>Regulierung des  Glucose und Insulin  Stoffwechsels</p>
	<b>Besonderes</b>		
	<p>Chrom scheint die Entwicklung der Arteriosklerose zu verzögern. Potenzierung der zellulären Insulin Wirkung, Verbesserung der Glucose Toleranz, Biosynthese und Abbau von Glykogen</p>		

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

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

Aprikosen in Dose	65	278	4.000
Quitte	38	161	1.700
Hammelfleisch. Herz	157	656	0.750
Reis. poliert. gekocht. abgetropft	85	359	0.690
Kakaopulver. schwach entölt	343	1427	0.160
Tee: Schwarztee	141	592	0.158
Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel	69	291	0.130
Paranuss	670	2764	0.100
Steckmuschel. Klaffmuschel. Sandauster	54	227	0.080
Mais-Frühstücksflocken. Cornflakes	353	1498	0.060
Auster	66	279	0.057
Hammelfleisch. Filet	112	473	0.040
Trockenvollmilch	482	2015	0.035
Champignon, in Dose	14	59	0.033
Schokolade. milchfrei. mind. 40% Kakaomasse	479	1999	0.030
Birne	55	234	0.027
Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87	368	0.026
Dinkelmehl, Vollkornmehl	333	1410	0.021
Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken	237	1004	0.020
Tomate	17	74	0.019
Champignon. frisch	16	67	0.017
Brunnenkresse. Wasserkresse	17	72	0.016
Broccoli	29	121	0.015
Rosenkohl	36	152	0.014
Zwiebel	28	117	0.014
Gurke	12	52	0.014
Trockenmagermilch	358	1519	0.013
Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	0.013
Honig. Blütenhonig	302	1284	0.013
Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst	42	180	0.013
Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken	477	1976	0.012
Ei. Trockeneigelb	669	2769	0.012
Chester. Cheddar, 50%	397	1647	0.012
Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	0.012
Aal	281	1162	0.010
Schweinefleisch. Kotelett	133	558	0.010
Ei. Trockenvollei	570	2369	0.009
Buchweizen. geschältes Korn	336	1425	0.009
Mais. ganzes Korn	325	1377	0.009
Spinat	17	70	0.009
Grünkohl	37	154	0.009
Erdnuss	564	2337	0.008
Roggenbrot	217	921	0.008
Weisse Rübe. Wasserrübe	25	104	0.008
Weisskohl. Weisskraut	25	105	0.008
Roggen. ganzes Korn	293	1244	0.007

Austernpilz. Austernseitling	12	49	0.007
Petersilienblatt	50	214	0.007
Kopfsalat	11	48	0.007
Spargel, in Dose	16	67	0.006
Weizenkeime	312	1313	0.006
Leinsamen, trocken	376	1558	0.006
Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	0.006
Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	0.006
Mandel. süß ohne Samenschale	583	2411	0.006
Rind, Lunge	99	415	0.006
Schokolade. Milkschokolade	537	2242	0.006
Weizenbrot. Weissbrot	237	1007	0.006
Butter. Süß- und Sauerrahmbutter	751	3090	0.006
Hafermehl	391	1654	0.006
Rind, reines Muskelfleisch	108	455	0.005
Rind, Leber	131	552	0.005
Emmentaler 45% Fett i. Tr.	400	1661	0.005
Bäckerhefe, gepresst	78	328	0.005
Hammelfleisch. Keule. Schlegel	234	972	0.005
Linsen, Samen, trocken	270	1144	0.005
Kichererbse. Samen. trocken	306	1294	0.005
Steinpilz. frisch	21	81	0.005
Huhn. Suppenhuhn	257	1066	0.005
Sauerkraut. abgetropft	17	71	0.005
Porree. Lauch	25	105	0.005
Pfirsich, in Dose	63	269	0.005
Grahambrot	199	845	0.005
Kaffee, geröstet	182	758	0.005
Ziegenmilch	67	280	0.005
Schwein, Leber	129	543	0.004
Erbsen, Samen, trocken	271	1152	0.004
Hafer. ganzes Korn. entspelzt	326	1378	0.004
Schwein. Zunge	158	660	0.004
Pastinake	59	249	0.004
Pfifferling, frisch, Rehling	11	48	0.004
Joghurt. mind. 3.5% Fett	70	293	0.004
Sellerieknolle	18	77	0.004
Möhre. Karotte	26	109	0.004
Rhabarber	13	56	0.004
Ananas, in Dose	68	288	0.004
Apfel	54	228	0.004
Holunderbeere. schwarz	54	228	0.004
Petersilienwurzel	40	169	0.004
Spinat, in Dose	15	62	0.004
Weizenkleie. Speisekleie	171	721	0.003
Rind, Brust, Brustkern	200	834	0.003
Hirse. geschältes Korn	350	1481	0.003
Weizen. ganzes Korn	298	1263	0.003
Reis. unpoliert. spelfrei. Naturreis	345	1464	0.003
Meerrettich	63	267	0.003
Huhn. Brathuhn	166	694	0.003
Hagebutte	94	399	0.003
Hecht	82	346	0.003

Rote Rübe, Rote Beete	41	175	0.003
Eberesche. Vogelbeere. süß	85	363	0.003
Tomaten, in Dose	18	77	0.003
Apfelsaft	48	204	0.003
Kirsche. süß	63	266	0.003
Traubensaft, Handelsware	70	297	0.003
Schwein, reines Muskelfleisch	105	443	0.003
Ei. Hühnerei. Gesamthalt	156	648	0.003
Kuhmilch, Rohmilch	67	279	0.003
Kartoffel	70	298	0.003
Rind , Milz	100	422	0.002
Forelle	102	431	0.002
Rindfleisch. Bug. Schulter	129	540	0.002
Weizenschrot, Typ 1700	307	1304	0.002
Roggenschrot, Typ 1800	289	1225	0.002
Rind, Niere	113	472	0.002
Kaninchenfleisch, mit Knochen	152	636	0.002
Weizenmehl, Typ 812	326	1383	0.002
Roggenmehl, Typ 997	309	1312	0.002
Weizenmehl, Typ 630	332	1410	0.002
Reis. Weisser Reis. poliert	344	1460	0.002
Hering, Atlantik	233	968	0.002
Flunder	72	306	0.002
Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	0.002
Blumenkohl	23	95	0.002
Johannisbeere. rot	33	139	0.002
Kürbis	24	103	0.002
Banane	88	376	0.002
Pfirsich	42	176	0.002
Pflaume	49	208	0.002
Weinbeere. Weintraube	68	287	0.002
Ei. Hühnereiweiss. Flüssigeiweiss	47	202	0.002
Kuhmilch, Vollmilch, mind. 3.5% Fett	65	272	0.002
Ei. Trockeneiweiss	343	1456	0.002
Rindfleisch. Hals. Kamm	149	625	0.002
Zander	83	352	0.001
Kuhmilch, Magermilch, entrahmt	34	146	0.001
Pferdefleisch	108	457	0.001
Edelpilzkäse 50% Fett i. Tr.	355	1470	0.001
Rindfleisch. Oberschale	124	522	0.001
Schwein. Niere	102	428	0.001
Truthahn, ausgewachsenes Tier	157	658	0.001
Schwein. Herz	91	384	0.001
Felchen, Renke, Maräne	100	421	0.001
Rind, Herz	121	508	0.001
Sprotte	216	898	0.001
Hering, Ostsee	155	648	0.001
Brassen	116	485	0.001
Brasse. Brachsen. Blei	116	486	0.001
Makrele	182	758	0.001
Speisequark. 20% Fett i. Tr.	109	456	0.001
Heilbutt weiss	95	401	0.001
Magermilch	147	35	0.001

Rettich	16	64	0.001
Chinakohl	12	50	0.001
Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut	22	92	0.001
Preiselbeere. Kronsbeere	35	147	0.001
Stachelbeere	38	160	0.001
Wein, Rotwein, schwer	81	337	0.001
Orange, Apfelsine	42	180	0.001
Grapefruit. Pampelmuse	38	163	0.001
Mandarine	46	195	0.001
Orangensaft, Muttersaft, Apfelsinensaft	43	184	0.001
Egli, Barsch, Flussbarsch	81	342	0.001
Erdbeere	32	136	0.001
Kabeljau. Dorsch	76	323	0.001
Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	0.001
Johannisbeere. schwarz	39	167	0.001
Roggenmehl, Typ 1150	316	1342	0.001
Weizenmehl. Typ 405	332	1409	0.001
Bier, Vollbier, hell, Lagerbier	39	162	0.001
Himbeere	33	142	0.001