

## Nickel - Wissenswertes und Hitlisten

Version: 22. April 2017

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.

### **Nickel ist in vielen Nahrungsmitteln enthalten**

Nickel ist als Spurenelement in Nahrungsmitteln weit verbreitet und wird bevorzugt in der Schale pflanzlicher Nahrungsmittel gespeichert. Für Allergiker ist daher eine Vollwert-Ernährung eher problematisch. Menschen mit einer bereits bestehenden Nickel Allergie können auf Nickel-haltige Nahrungsmittel empfindlich reagieren:

Pekannüsse, Erdnüsse, Haselnüsse, Samen, Bohnen, Kakao und Kakaoprodukte, Sonnenblumenkerne, Lakritze, Vollkornprodukte, ungeschälte Hülsenfrüchte, schwarzer Tee, Muscheln, Hefeextrakt und Molkepulver.

Die Konzentration ist auch abhängig von der Boden Qualität im Anbaugebiet. Säure-haltige Speisen und saures Gemüse können Nickel aus einem Edelstahl-Topf freisetzen.

### **Im Alltag ist Nickel nahezu überall zu finden**

Münzgeld, Modeschmuck aller Art, Jeansknöpfe, BH-Schnalle, Ohrstecker, Piercing, Clips, Ringe oder Halsketten, elektrische Kabel, Brillengestelle, Armbanduhren, Reissverschlüsse, Verschlüsse von Kleidern, Küchengeräte, Kochtöpfe, Bestecke, Schuhe, Schnallen, Haken, Türklinken, Puderdosen, Schlüssel, Scheren, Silberlegierungen, Weissgoldlegierungen, Waschmittel. Manche Handys enthalten so viel Nickel, dass sie ein Kontaktekzem auslösen können. Nickel gelangt auch über Kochgeschirr aus Edelstahl ins Essen. Kaffeemaschinen und Wasserkocher mit einer offenen Heizspirale können grössere Mengen an Nickel freisetzen. Zigarettenrauch enthält grosse Mengen an Nickel.

Forscher der ETH haben herausgefunden, dass die Freisetzung von Nickel bei Ein- und Zwei-Euro-Münzen 240- bis 320-mal über dem Wert liegt, der in der EU für langzeitigen Körper Kontakt erlaubt ist. Diese gehören zu den höchsten, die je bei Münzen gemessen wurden.

### **Nickel ist der häufigste Auslöser für Kontakt Allergien**

Eine Nickelallergie ist eine Allergie des Typs 4. Einige gegen Nickel sensibilisierte Menschen reagieren allergisch auch beim Verzehr von Nickel-haltigen Speisen, wobei für jeden Betroffenen individuell unterschiedliche, verträgliche Mengen gelten. Die allergischen Symptome beschränken sich dann nicht länger auf die Haut. Meist kommt es zu unklaren Beschwerden im Magen-Darm Bereich. Aber auch Kreislauf Probleme, Kopf Schmerzen, Müdigkeit und depressive Verstimmungen können Folgen einer solchen Unverträglichkeit sein. Ein Nickel-bedingtes Kontakt-Ekzem kann durch Nickel-haltige Nahrungsmittel explosivartig aufblühen.

### **Umwelt**

Nickel gelangt von Kraftwerken und Müll-Verbrennungsanlagen in die Luft und mit Niederschlägen in den Boden. Nickel wird wohl im Boden gebunden, aber weniger stark in sauren Böden, sodass Nickel ins Grundwasser gelangt. In Pflanzen (und im Gemüse!) wird Nickel akkumuliert, angereichert, und kann so gefährlich werden.

### **Mögliche Symptome/Beschwerden bei einer Nickel Vergiftung (Literatur Angaben):**

- Asthma, chronische Bronchitis, Atemwegserkrankungen, Lungen Embolie
- Herz-Fehlfunktionen
- Erhöhtes Krebs Risiko: Lunge, Nasen, Kehlkopf, Prostata
- Missgeburten

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

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

Auster	66	279	7.300
Schwein, reines Muskelfleisch	105	443	5.100
Pekannuss	703	2897	1.500
Kakaopulver. schwach entölt	343	1427	0.913
Tee: Schwarztee (Blätter)	141	592	0.650
Cashewnuss. Kaschunuss	572	2377	0.500
Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	0.480
Sojamehl. vollfett	347	1449	0.410
Schokolade. milchfrei. mind. 40% Kakaomasse	479	1999	0.360
Pilgermuschel, Kammmuschel	63	269	0.340
Sonnenblume. Samen. trocken	580	2405	0.310
Linsen, Samen, trocken	270	1144	0.300
Hammelfleisch. Leber	133	559	0.260
Hafer. ganzes Korn. entspelzt	326	1378	0.210
Erdnuss	564	2337	0.200
Buchweizen. geschältes Korn	336	1425	0.190
Leinsamen, trocken	376	1558	0.190
Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken	237	1004	0.185
Haferflocken	348	1469	0.170
Sorghum. Mohrenhirse	348	1477	0.170
Kichererbse. Samen. trocken	306	1294	0.160
Amaranth, Fuchsschwanz, Samen	365	1539	0.160
Hirse. geschältes Korn	350	1481	0.150
Hammelfleisch. Herz	157	656	0.150
Schokolade. Milkschokolade	537	2242	0.145
Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken	477	1976	0.130
Mandel. süss ohne Samenschale	583	2411	0.130
Baumnuss, Walnuss	663	2738	0.130
Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	0.120
Erbsen, Samen, trocken	271	1152	0.095
Kaffeepulver, Instantkaffee	350	1486	0.090
Weizenkleie. Speisekleie	171	721	0.085
Weizenkeime	312	1313	0.080
Trockenmolke. Molkepulver	349	1483	0.080
Pistazie	581	2406	0.080
Kaffee, geröstet	182	758	0.077
Schleie	77	327	0.075
Hummer	81	341	0.065
Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel	69	291	0.055
Petersilienblatt	50	214	0.055
Mais. ganzes Korn	325	1377	0.045
Tomaten, in Dose	18	77	0.044
Erbsen. grün, in Dose	38	159	0.042
Ei. Trockeneiweiss	343	1456	0.041
Weizenschrot, Typ 1700	307	1304	0.040
Hagebutte	94	399	0.040
Pflaume, in Dose	72	305	0.036

Reis. unpoliert. spelzfrei. Naturreis	345	1464	0.035
Ei. Trockenvollei	570	2369	0.033
Champignon, in Dose	14	59	0.033
Meerrettich	63	267	0.030
Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	0.030
Kartoffelscheiben. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelchips	557	2318	0.030
Dattel. getrocknet	276	1174	0.030
Tomatenmark	39	165	0.029
Ei. Trockeneigelb	669	2769	0.027
Spinat, in Dose	15	62	0.027
Bohnen, Schnittbohnen. grün, in Dose	12	53	0.026
Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87	368	0.025
Karpfen	115	484	0.025
Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	0.025
Kartoffelflocken. Püree. Trockenprodukt	338	1436	0.025
Spinat	17	70	0.025
Austernpilz. Austernseitling	12	49	0.025
Sprotte	216	898	0.023
Hammelfleisch. Filet	112	473	0.020
Sardine	118	498	0.020
Emmentaler 45% Fett i. Tr.	400	1661	0.020
Roggenschrot, Typ 1800	289	1225	0.020
Pastinake	59	249	0.020
Zitrone	36	152	0.020
Pfirsich	42	176	0.020
Himbeere	33	142	0.020
Chicoree	17	70	0.020
Rind, Leber	131	552	0.019
Eierteigwaren	354	1501	0.019
Roggenbrot	217	921	0.019
Brunnenkresse. Wasserkresse	17	72	0.019
Aprikosen in Dose	65	278	0.019
Jagdwurst	203	845	0.019
Broccoli	29	121	0.018
Moosbeere. Torfbeere	35	150	0.018
Weizenvollkornbrot	199	844	0.017
Aprikose	43	182	0.017
Waller. Wels	163	678	0.017
Brasse. Brachsen. Blei	116	486	0.017
Brassen	116	485	0.017
Roggenvollkornbrot	193	818	0.016
Grünkohl	37	154	0.016
Rosenkohl	36	152	0.016
Johannisbeere. schwarz	39	167	0.016
Ananas	56	236	0.016
Blumenkohl	23	95	0.015
Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	0.014
Kartoffelstäbchen. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelsticks	530	2213	0.014
Wassermelone	37	159	0.014
Hecht	82	346	0.013
Weizen. ganzes Korn	298	1263	0.013
Kartoffelknödel. gekocht. Trockenprodukt	328	1394	0.013
Kartoffelknödel. roh. Trockenprodukt	323	1373	0.013

Pflaume	49	208	0.013
Schmelzkäse. 45% Fett i. Tr.	270	1118	0.013
Schmelzkäse. 60% Fett.	326	1349	0.013
Weizenbrot. Weissbrot	237	1007	0.012
Birne	55	234	0.012
Bockwurst	277	1145	0.012
Hering, Ostsee	155	648	0.011
Spargel, in Dose	16	67	0.011
Aubergine	17	73	0.011
Rote Rübe, Rote Beete	41	175	0.011
Rhabarber	13	56	0.011
Trockenvollmilch	482	2015	0.010
Bäckerhefe, gepresst	78	328	0.010
Knoblauch	139	590	0.010
Reis. Weisser Reis. poliert	344	1460	0.010
Weizenmehl, Typ 812	326	1383	0.010
Weizenmehl, Typ 630	332	1410	0.010
Roggenmehl, Typ 1150	316	1342	0.010
Roggenmehl, Typ 997	309	1312	0.010
Steinpilz. frisch	21	81	0.010
Weisskohl. Weisskraut	25	105	0.010
Pfifferling, frisch, Rehling	11	48	0.010
Banane	88	376	0.010
Eberesche. Vogelbeere. süss	85	363	0.010
Wildschwein	162	676	0.010
Pfirsich, in Dose	63	269	0.010
Zander	83	352	0.010
Ei. Hühnerei. Gesamthalt	156	648	0.009
Aal	281	1162	0.009
Weizenmehl. Typ 1050	330	1399	0.009
Weizenmischbrot mit Roggen. über 50% Weizen	226	959	0.009
Porree. Lauch	25	105	0.009
Apfelsaft	48	204	0.009
Birnen in Dose	67	285	0.009
Erdbeeren, in Dose	70	297	0.008
Leberwurst. grob	326	1351	0.008
Champignon. frisch	16	67	0.008
Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut	22	92	0.008
Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	0.008
Grapefruit. Pampelmuse	38	163	0.008
Radieschen	14	61	0.008
Schwein, Leber	129	543	0.007
Hering, Atlantik	233	968	0.007
Schwein. Niere	102	428	0.007
Roggenmischbrot mit Weizen. Roggen über 50%	210	892	0.007
Zwiebel	28	117	0.007
Heidelbeere. Blaubeere	36	154	0.007
Wein. Weisswein, mittlere Qualität	71	297	0.007
Kohlrübe. Steckrübe	29	123	0.007
Ziegenmilch	67	280	0.007
Kalbsleber	86	366	0.006
Ei. Hühnereiweiss. Flüssigeiweiss	47	202	0.006
Zuckermais. Speisemais. Maiskörner roh	87	369	0.006

Kohlrabi	24	104	0.006
Kartoffel	70	298	0.006
Kopfsalat	11	48	0.006
Möhre. Karotte	26	109	0.006
Tomate	17	74	0.006
Tomatensaft, Handelsware	17	73	0.006
Kohlrabi. roh	24	104	0.010
Rind, reines Muskelfleisch	108	455	0.006
Schafmilch	94	392	0.005
Wirsing	26	108	0.005
Erdbeere	32	136	0.005
Kirsche. süß	63	266	0.005
Preiselbeere. Kronsbeere	35	147	0.005
Johannisbeere. rot	33	139	0.005
Weisse Rübe. Wasserrübe	25	104	0.005
Rettich	16	64	0.005
Sauerkraut. abgetropft	17	71	0.005
Wein, Rotwein, schwer	81	337	0.005
Weinbeere. Weintraube	68	287	0.005
Traubensaft, Handelsware	70	297	0.004
Kabeljau. Dorsch	76	323	0.004
Rind, Lunge	99	415	0.004
Weizenmehl. Typ 550	332	1408	0.004
Chinakohl	12	50	0.004
Orange, Apfelsine	42	180	0.004
Sellerieknolle	18	77	0.004
Molke. süß	25	106	0.004
Wein, Rotwein, leicht	67	279	0.004
Stärke: Kartoffelstärke	336	1427	0.004
Rehfleisch, Keule, Schlegel	97	410	0.004
Huhn. Brathuhn	166	694	0.004
Kalbfleisch. reines Muskelfleisch	92	392	0.004
Weizenmehl. Typ 405	332	1409	0.004
Gurke	12	52	0.004
Lammfleisch. Muskelfleisch	117	491	0.003
Flunder	72	306	0.003
Seezunge	83	349	0.003
Mandarine	46	195	0.003
Stachelbeere	38	160	0.003
Dornhai	181	751	0.003
Apfel	54	228	0.002
Schweinefleisch. Kotelett	133	558	0.002
Lachs. Salm	202	842	0.002
Egli, Barsch, Flussbarsch	81	342	0.002
Butter. Süß- und Sauerrahmbutter	751	3090	0.002
Felchen, Renke, Maräne	100	421	0.002
Apfelmus	79	334	0.002
Kuhmilch, Rohmilch	67	279	0.002
Rind, Niere	113	472	0.002
Makrele	182	758	0.001
Chester. Cheddar, 50%	397	1647	0.001
Speisequark. 20% Fett i. Tr.	109	456	0.001
Magermilch	147	35	0.001

Kuhmilch, Magermilch, entrahmt	34	146	0.001
Kuhmilch, Vollmilch, mind. 3.5% Fett	65	272	0.001
Honig, Blütenhonig	302	1284	0.001
Orangensaft, Muttersaft, Apfelsinensaft	43	184	0.001
Joghurt, mind. 3.5% Fett	70	293	0.001