

Vitamin-D - Wissenswertes und Hitlisten

Version: 21. 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.

Vitamin-D3

Die wichtigste Funktion von Vitamin D3 ist die Regulierung des Kalzium und Phosphat Stoffwechsels. Der Aufbau und Erhalt von Knochen, Knorpeln und Zähnen ist davon abhängig.

Vitamin-D wird zum grössten Teil in unserer Haut aus Cholesterin gebildet. Das von der Leber in die Haut transportierte Cholesterin wird durch Sonnenlicht in Vitamin-D umgewandelt und anschliessend ins speichernde Fettgewebe transportiert. Menschen mit sehr tiefen Cholesterin Werten sollten Vitamin-D regelmässig bestimmen. Vitamin-D ist auch in fettreichen Fischen oder Fleisch enthalten.

Vitamin-D - das Vitamin mit Anti-Aging Qualitäten!

(Salusmed® Praxis im Fachkurhaus Seeblick)

Vitamin-D wird über die Nahrung von unserem Körper aufgenommen, kombiniert mit Sonnenschein verwandelt dieser das einfache Vitamin-D zu einem echten Hormon mit grossem Potenzial. Nicht zu Unrecht trägt es deshalb unter den Anti-Aging Spezialisten den Beinamen: *Das Anti Aging-Hormon!* Oft fehlt es uns an Vitamin-D. Unsere Nahrung ist arm an Vitamin-D und darüber hinaus sind wir arm an *Sonnenstrahlen*, nicht zuletzt wegen den hohen Sonnenschutz-Faktoren, die jegliche Umwandlung von Nahrungs-Vitamin-D in das körpereigene Vitamin-D-Hormon verhindern. Dabei sind theoretisch schon 10 bis 20 Minuten *ungefilterter* Sonnenschein ausreichend, um die wenigen Millionstel Gramm an Vitamin-D-Hormon zu bilden. Sonnenschein allein genügt aber nicht immer. *Ungefiltert* würde heissen: Reine, saubere, klare Luft auf Erden, durch welche die Sonnen Strahlung ungehindert passieren kann!

Vitamin-D zeigt einen positiven Einfluss auf:

- den Kalzium- und damit den Knochen Stoffwechsel
- die Aufrechterhaltung der Insulin Produktion
- die Alterungsprozesse
- die Haut Struktur
- das Immunsystem

Mögliche Folgen eines Vitamin-D Mangel

- Übergewicht
- Diabetes
- Herz-Kreislauf Erkrankungen
- Osteoporose
- Krebs (Dickdarm, Brust, Prostata)
- Depressionen/Stimmungstief
- Muskel Schwäche
- Erhöhte Sturz Gefahr im Alter

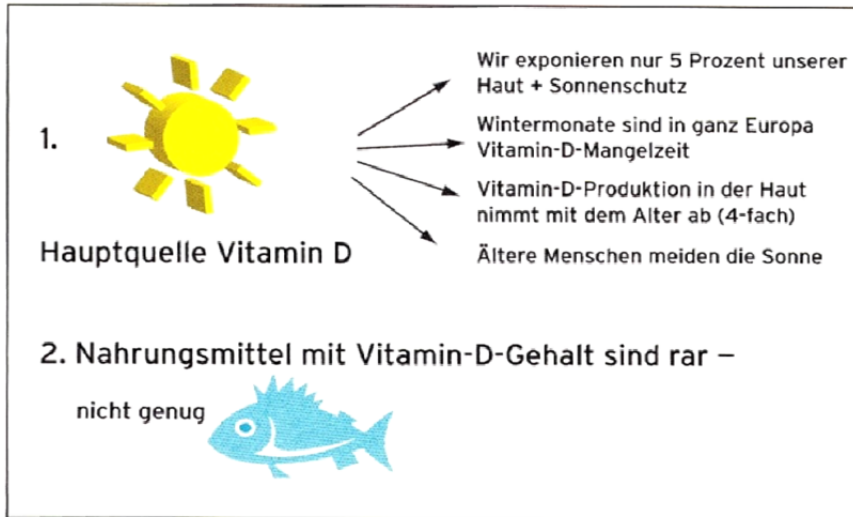


Bild: Ars Medici 14/2010

Abbildung 1: Warum haben so viele Menschen eine Vitamin-D-Unterversorgung?

Vitamin-D- Ein Multi-Talent

Vitamin-D scheint verschiedene altersassoziierte chronische Erkrankungen, das Krebs Risiko sowie die Herz-Kreislauf-Gesundheit positiv zu beeinflussen.

(Zusammenfassung. Quelle: Ars Medici 14/2010)

Hauteigene Vitamin-D Produktion	Alter	Ältere Personen produzieren 4-mal weniger Haut-eigenes Vitamin-D.
	Haut Pigmentierung	Höherer Melanin Gehalt in der Haut schützt vor der Sonne und führt zu einer verminderten Haut-eigenen Vitamin-D Produktion.
	Sonnenschutzcreme	Ist wichtig, aber ab Faktor-8 produziert die Haut weniger Vitamin-D.
	Keine Sonne	Winter in Europa, Industrialisierung, Kleidung
Vitamin-D über die Ernährung	Vitamin-D Quellen	Vitamin-D Quellen in der Ernährung sind rar: Fetter Fisch ist einzige signifikante Quelle: - Wildlachs pro Portion = 400 IE - Zuchtlachs pro Portion = 240 IE
	Adipositas	Übergewichtige Menschen haben ein grösseres Verteilungsvolumen und daher weniger verfügbares 25-Hydroxyvitamin-D.
	Kein Nahrungsmittel Zusatz	Kein Nahrungsmittel Zusatz mit Vitamin-D in Zentral -und Sudeuropa.

Allgemeine Sterblichkeit - Krebs Sterblichkeit - Herz-Kreislauf Sterblichkeit

Anstieg der 25-Hydroxyvitamin-D-Werte auf 75 nmol/l:	Risiko Senkung
Alle Karzinome	17 Prozent
Krebs Sterblichkeit	29 Prozent
Herzinfarkt Risiko	um mehr als das 2-Fache
Risiko, an Blut-Hochdruck zu erkranken, bei Männern	um etwa das 6-Fache
Risiko, an Blut-Hochdruck zu erkranken, bei Frauen	um etwa das 3-Fache
Allgemeine Sterblichkeit	um das 2-Fache
Herz-Kreislauf-Sterblichkeit	um das 5-Fache

Prävention von Infekten und der Pathogenese von Immun-Erkrankungen, wie Diabetes und multiple Sklerose

Präsenz des Vitamin-D-Rezeptors auf verschiedenen Immunzellen (T-Zellen, B-Zellen, Makrophagen)

Kinder und Erwachsenen zeigen weniger Infekte der oberen Luftwege mit einer besseren Vitamin-D Versorgung.

Randomisierte Doppelblind-Studie mit 334 japanischen Schulkindern

Signifikante 42-prozentige Verminderung von Influenza-A-Virus Infektionen in den Winter Monaten unter 1200 IE Vitamin-D pro Tag verglichen zu Placebo.

Kindern mit diagnostiziertem Asthma

Anzahl der Asthma Anfälle unter Vitamin-D im Vergleich zu Placebo um 83 Prozent vermindert.

Studie bei hochbetagten Hüftbruch-Patienten

90-prozentige Verminderung von schweren Infekten, die in den ersten 12 Monaten nach der Hüftfraktur zur Re-Hospitalisation führten.

Tuberkulose: 2006 in «Science» publizierte Studie

Vitamin-D-Abhängigkeit der *toll-like*-Rezeptoren bei der Abwehr gegen Tuberkel Bakterien: Dies erklärt die Wirksamkeit früherer Sonnen Therapien bei Tuberkulose Patienten in Gebirgssanatorien und an der See.

Vitamin-D und Muskel Kraft

In 2 bis 12 Monate dauernden Doppelblind-Studien mit Vitamin-D bei älteren Personen führte Vitamin-D entsprechend zu einer Verbesserung des Gleichgewichts und der Muskelkraft.

Die proximale Myopathie gilt als klassisches klinisches Zeichen einer schweren Vitamin-D-Unterversorgung, kann mit Watschel-Gang und Muskel Schmerzen einhergehen und ist unter einer Vitamin-D Therapie innert Wochen reversibel. Präsenz eines hochspezifischen Vitamin-D Rezeptors in der humanen Muskulatur. Begünstigung des Kalzium-Einstroms in die Muskel Faser. Förderung der Eiweiss Synthese.

Anti-Sturz Effekt von Vitamin D

Meta-Analyse (5 randomisierte Doppelblind-Studien, n = 1237)	Sturz Risiko einer älteren Person um 22 Prozent im Vergleich zu Placebo oder Kalzium vermindert.
Langzeit-Studie über 3 Jahre mit 700 Einheiten Vitamin-D plus 500 mg Kalzium verglichen mit Placebo bei gesunden älteren Frauen im Alter von mindestens 65 Jahren	46-prozentige Sturz Reduktion.
Deutsch-österreichische Studie über 20 Monate mit 800 Einheiten Vitamin-D plus Kalzium verglichen mit Kalzium allein	Sturz Risiko um 39 Prozent gesenkt.

Nahrungsmittel (pro 100 g)	Energie kcal	Energie kj	Vitamin D µg
----------------------------	--------------	------------	--------------

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

Aal. geräuchert	329	1363	90.000
Sprotte geräuchert	243	1011	32.000
Bückling	224	934	30.000
Milch. fettarm	201	48	30.000
Hering, Atlantik	233	968	25.000
Aal	281	1162	20.000
Öl. Pflanzenöl. Becel Vita-3. Unilever Bestfoods	899	3762	16.700
Lachs. Salm	202	842	16.000
Heilbutt schwarz	144	598	15.000
Sardelle im Öl. abgetropft	160	669	14.000
Hering, mariniert, Bismarckhering	210	873	13.000
Lachs in Dosen	165	689	12.000
Sardine. roh	163	680	11.000
Rollmops. Hering. sauer	270	1128	11.000
Sardine	118	498	11.000
Salzhering. Pökelhering	218	906	10.000
Minarine. Lätta. Unilever Bestfoods	372	1555	10.000
Caotina ohne Kristallzucker. Wander	340	1422	10.000
Nesquik Kakaopulver. Nestle	378	1581	9.400
Heilbutt. roh	118	492	9.000
Hering, Ostsee	155	648	8.000
Lachs. Zucht. roh	200	838	8.000
Seezunge. roh	85	354	8.000
Auster	66	279	8.000
Margarine. Sanissa. Migros	724	3029	8.000
Brotaufstrich. Valflora soft. Migros	501	2096	7.000
Margarine. Sanissa mit 10% Butter. Migros	724	3029	7.000
Brotaufstrich. Actilife Balance. Migros	483	2021	6.500
Sardine im Öl. abgetropft	215	901	6.000
Kaviar, echt, Störkaviar	244	1017	6.000
Brotaufstrich. Mabona minical. Migros	270	1130	6.000
Margarine. Mabona classic. Migros	720	3012	6.000
Margarine. Mabona finesse. Migros	724	3029	6.000
Minarine. Mabona delice. Migros	376	1573	6.000
Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	5.600
Ovo Sport (Ovomaltine). Wander	372	1556	5.000
Heilbutt weiss	95	401	5.000
Thunfisch. roh	149	625	5.000
Lachs. geräuchert	171	716	5.000
Entenei, gesamt	184	766	5.000
c.m.plus (Knuspermüesli mit Cornflakes und Früchten). bio-familia	404	1688	5.000
Margarine. Sanissa Olive. Migros	720	3012	5.000
Crisp Rice. Migros	378	1582	5.000
Pingu Flakes. Migros	385	1611	5.000
Caotina. Wander	373	1560	5.000
Dawamalt. Wander	367	1535	5.000

Duo Fit. Wander	385	1611	5.000
Ovomaltine line. Pulver. Wander	385	1611	5.000
Ovomaltine pronto. Pulver. Wander	373	1559	5.000
Ovomaltine. Pulver. Wander	360	1506	5.000
Sano Malt. Coop	373	1560	5.000
Thunfisch	226	939	4.500
Hühnereigelb roh. Eidotter	350	1466	4.500
Vitalzin. Haco	393	1644	4.150
Alimalt. Haco	409	1711	4.150
Eimalzin. Haco	415	1736	4.150
Heliomalt. Hochdorf Nutritec AG	376	1573	4.100
Makrele	182	758	4.000
Thon im Wasser. abgetropft	117	489	3.500
Fruit & Flakes. Migros	355	1485	3.500
Ovomaltine. Knuspermüesli. Wander	426	1794	3.400
Grapefruit. Pampelmuse	38	163	3.300
Morchel. frisch	12	48	3.100
Morchel	10	40	3.100
Steinpilz. frisch	20	84	3.100
Thon im Öl. abgetropft	186	778	3.100
Schmelzkäse. 45% Fett i. Tr.	270	1118	3.100
Steinpilz. frisch	21	81	3.000
Scholle. roh	86	358	3.000
Halbfettmargarine	364	1495	3.000
Margarine. Bonjour. 10% Butter. Coop	720	3012	3.000
Margarine. Bonjour. Coop	720	3012	3.000
Pflanzenmargarine	722	2970	3.000
Ei. Hühnerei. Gesamthalt	156	648	2.900
Margarine: Pflanzenmargarine	722	2970	2.500
Margarine, Diätmargarine	722	2967	2.500
Margarine: Halbfettmargarine	368	1514	2.500
Califora. Haco	392	1640	2.500
M-Quik. Haco	404	1690	2.500
Margarine, Standardmargarine	722	2970	2.500
Rotbarsch. Goldbarsch	105	443	2.300
Margarine. Rama Frühstück. Unilever Bestfoods	720	2960	2.300
Eierschwamm. roh	12	49	2.100
Forelle. roh	108	451	2.100
Pfifferling, frisch, Rehling	11	48	2.100
Hecht. roh	81	340	2.000
Champignon. frisch	16	67	1.900
Champignon. roh	15	62	1.900
Rind, Leber	131	552	1.700
Rind. Leber. roh	138	576	1.700
Hühnerei ganz roh; Ei gross 65g; mittel:50g; klein:45g	146	610	1.700
Farmer. soft. mit Milch. mit Vitaminen und Calcium	449	1877	1.660
Farmer. soft. mit Milch und Erdbeeren. mit Vitaminen und Magnesium	427	1787	1.660
Bratbutter	885	3704	1.600
Kliesche. Scharbe	84	353	1.500
'Rohpöckelware. Pancetta	467	1962	1.350
Kabeljau. Dorsch	76	323	1.300
Gouda 45% i.Tr.	334	1386	1.300

Butter. Vorzugsbutter	746	3123	1.300
Kochbutter	745	3115	1.300
Käseireibutter	746	3123	1.300
Ovomaltine. Schokolade. Wander	513	2146	1.300
Vollmilchpulver	477	1996	1.200
Trockenvollmilch	482	2015	1.200
Butter. Süss- und Sauerrahmbutter	751	3090	1.200
Vollrahm. past.	334	1397	1.100
Sahn, Rahm, Schlagsahne. mind. 30% Fett	308	1270	1.100
Sbrinz	419	1751	1.100
Emmentaler 45% Fett i. Tr.	400	1661	1.100
Greyerzer. vollfett	400	1672	1.100
Emmentaler. vollfett	422	1764	1.100
Vollrahm. UHT	334	1398	1.080
Ziegenkäse	281	1166	1.000
Huhn. Leber	136	570	1.000
Linzertorte	417	1745	1.000
Zuger Kirschtorte	332	1390	1.000
Löffelbiscuits	410	1715	1.000
Berliner	321	1343	1.000
Schwarzwälder Kirschtorte	247	1033	1.000
Halbrahm. past.	273	1143	0.960
Rohwurst. Zampone	361	1510	0.900
Schmelzkäse. Scheibe. Rahm	344	1438	0.900
Doppelrahm. past.	425	1777	0.900
Halbrahm. UHT	251	1049	0.870
Käse. Blanc battu. 4Plus nature. Emmi	60	251	0.850
Käse. Blanc battu. 4Plus Ananas. Emmi	74	310	0.850
Käse. Blanc battu. 4Plus Apfel. Emmi	74	310	0.850
Käse. Blanc battu. 4Plus Erdbeer. Emmi	74	310	0.850
Sahne. Rahm. Kaffeesahne. mind. 10% Fett	123	511	0.820
Seelachs. Köhler. roh	80	334	0.800
Joghurt. 4Plus Yogurt Mocca. Emmi	76	318	0.800
Joghurt. 4Plus Yogurt Erdbeere. Emmi	76	318	0.800
Joghurt. 4Plus Yogurt Heidelbeere. Emmi	80	335	0.800
Joghurt. 4Plus Yogurt Peche Melba. Emmi	77	323	0.800
Joghurt. 4Plus Yogurt Aloe-Vera. Emmi	75	314	0.800
Joghurt. 4Plus Yogurt Birchermüesli. Emmi	88	369	0.800
Farmer Soft Fit. mit Vitaminen	367	1536	0.800
Energy Milk Müesli. Emmi	83	344	0.750
Energy Milk Choco. Emmi	82	344	0.750
Energy Milk Banane. Emmi	71	298	0.750
Energy Milk Erdbeer. Emmi	73	306	0.750
Schmelzkäse. Scheibe. vollfett	307	1284	0.750
Energy Milk Vanille. Emmi	68	285	0.750
Energy Milk Mocca. Emmi	68	285	0.750
Energy Drink Banane. Migros	70	291	0.750
Energy Drink Caramel. Migros	94	393	0.750
Energy Drink Erdbeer. Migros	74	308	0.750
Energy Drink Mocca. Migros	66	274	0.750
Energy Drink Vanille. Migros	66	274	0.750
Calcium Milk. Migros	53	221	0.750
Glace. Rahm-. Schokolade	237	990	0.720

Tete de Moine	420	1757	0.710
Schwein. Filet. roh	121	506	0.700
Roquefort	362	1500	0.700
Doppelrahmkäse	365	1525	0.690
Glace. Doppelrahm- Schokolade	249	1040	0.680
Sosse. gebundene Pilzsosse	82	345	0.660
Parmesan, 3.6%	375	1561	0.650
Camembert Rahm	352	1473	0.630
Appenzeller. vollfett	386	1616	0.630
Rohpöckelware. Schinken. roh	248	1037	0.600
Blätterteigpastetli. Butter-	560	2343	0.600
Freiburger Vacherin	373	1560	0.600
Milk Shake Erdbeer. Migros	70	292	0.600
Milk Shake Schokolade. Migros	73	305	0.600
Milk Shake Vanille. Migros	70	292	0.600
Schokoladenkuchen	407	1704	0.590
Schmelzkäse. streichfähig. Rahm	329	1376	0.580
Brie Rahm	336	1404	0.580
Mayonnaise. kalorienarm	327	1369	0.580
Tilsiter Rohmilch. vollfett	378	1582	0.560
Butterkuchen Rührteig	436	1826	0.540
Butterkäse. 50% Fett	344	1424	0.530
Sosse. Hollandaise	211	884	0.520
Tilsiter. past. vollfett	355	1483	0.510
Katfisch. Steinbeisser	81	343	0.500
Kalb. Niere. roh	112	469	0.500
Krustentiere. Steingarnele. Tiefseegarnele. roh	92	384	0.500
Feta. Schaf- oder Ziegenmilch	250	1047	0.500
Mailänderli	500	2092	0.500
Mayonnaise	742	3103	0.500
Glace Doppelrahm-. Vanille	229	957	0.490
Fondue. Fertigprodukt	259	1084	0.460
Brie. vollfett	300	1256	0.460
Camembert. vollfett	299	1253	0.460
St.Paulin	284	1190	0.460
Vacherin Mont d`Or	281	1175	0.460
Rohpöckelware. Bresaola	167	698	0.450
Schmelzkäse. streichfähig. vollfett	271	1136	0.450
Marmorkuchen (Marmorcake)	389	1627	0.450
Blätterteig. Butter-	391	1636	0.430
Gipfeli Laugen. Silser	422	1767	0.420
Madeleine	413	1726	0.420
Limburger/Münster	275	1152	0.420
Fleisch. Reh. frisch	122	509	0.400
Mozzarella aus Kuhmilch	227	944	0.400
Creemeschnitte	280	1170	0.400
Egli. Flussbarsch. roh	79	329	0.400
Limburger. 40% Fett i.Tr.	268	1114	0.390
Fetakäse. 45% Fett i. Tr.	237	986	0.380
Sosse. Jägersosse	57	239	0.380
Sable	495	2071	0.380
Sauermilch. nature. rahmangereichert	140	584	0.370
Sosse. Bechamel. weisse Sosse	88	368	0.360

Panettone	337	1409	0.350
Camembert. halbfett	179	750	0.350
Sport Milk. Coop	50	210	0.350
Schokolade. weiss	565	2365	0.340
Rüebliorte (Rüeblikuchen. Karottenkuchen)	346	1447	0.340
Chester. Cheddar, 50%	397	1647	0.340
Kalbsleber	86	366	0.330
Kalb. Leber. roh	138	578	0.330
Gipfeli Vollkorn	381	1594	0.320
Quark nature. Rahm	183	766	0.320
Schokolade. Milch	540	2258	0.300
Tirolercake	456	1908	0.300
Feta. Kuhmilch	262	1096	0.300
Schmelzkäse. Scheibe. 1/4 Fett	182	762	0.300
Sauer-Halbrahm	174	728	0.300
Edamer. 40% Fett i.Tr.	318	1323	0.290
Chräbeli	379	1584	0.290
Kaffeerahm	161	674	0.280
Camembert. 45% Fett	285	1185	0.280
Mascarpone	453	1897	0.280
Hefeteig süss	294	1231	0.270
Gipfeli	355	1484	0.270
Süsses Mürbeteiggebäck mit Konfitüre (Spitzbuben)	427	1786	0.270
Glace. Rahm-. Vanille	171	716	0.260
Ziegenmilch	69	289	0.250
Ziegenmilch	67	280	0.250
Schokolade. Milch- mit Mandel-Honig-Nougat	530	2219	0.240
Gorgonzola	359	1501	0.240
Appenzeller 1/4 Fett	238	996	0.240
Parmesan	381	1595	0.240
Kartoffelflocken mit Milchpulver und Salz (Instant-Kartoffelstock)	356	1488	0.230
Petit Beurre mit Schokolade	488	2042	0.230
Brie. halbfett	201	841	0.230
Engadiner Nusstorte	465	1947	0.230
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug weiss Glace	285	1191	0.220
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug	289	1209	0.210
Nussgipfel aus Hefeteig	368	1540	0.210
Nusschnecke aus Hefeteig	368	1540	0.210
Blätterteigstängel	502	2101	0.210
Kondensmilch gezuckert	339	1419	0.200
Glace. Vanille. mit Schokoladenüberzug mit Mandeln oder Nüssen	337	1408	0.200
Glace. Cornet. Vanille	284	1188	0.200
Sahnejoghurt	120	496	0.200
Roquefort	361	1510	0.200
Raclette	359	1504	0.200
Fleisch. Pferd. Filet. roh	102	429	0.190
Glace. Schokolade. mit Schokoladenüberzug	298	1245	0.190
Waffelguetzli mit Schokoladeüberzug	532	2225	0.190
Quark Crème mit Aroma	191	801	0.190
Reblochon	309	1291	0.190
Speisequark. 40% Fett	160	664	0.190
Schokolade. Milch- mit Nüssen	564	2359	0.180
Schmelzkäse. streichfähig. 1/4 Fett	186	777	0.180

Butterzopf	300	1257	0.180
Limburger. 20% Fett i.Tr.	184	771	0.180
Quark Crème mit Früchten. gezuckert	169	709	0.180
Schokolade. Milch- mit Weinbeeren. Nüssen und Mandeln	502	2100	0.170
Flunder. roh	72	303	0.170
Schaumkekse mit Schokolade. Schümliguetzli mit Schokolade	482	2015	0.170
Glace. Cornet. Schokolade	294	1230	0.170
Weggli	296	1240	0.170
Camembert. 30% Fett	216	902	0.170
Tomme	286	1196	0.170
Schokolade. Milch- mit Alkoholfüllung	480	2007	0.160
Petit Beurre	440	1842	0.160
Haselnussbiscuit mit Schokolade	516	2158	0.150
Kondensmilch. ungezuckert	132	554	0.150
Glace. Cornet. Erdbeer. Frucht	263	1099	0.150
Schokolade. Milch- mit Cremefüllung (Gianduja. Nougat)	564	2358	0.140
Glace. Schokolade. mit Pralinenstängel und Schokoladenüberzug mit Haselnüssen	400	1674	0.140
Kondensmilch. mind. 10% Fett	177	742	0.130
Kondensmilch, gezuckert	320	1347	0.130
Kondensmilch. gezuckert	320	1347	0.130
Rahmkaramellen. Rahmbonbons	351	1466	0.130
Margarine mit 10% Butter. Mittelwert	722	3022	0.130
Nussgipfel aus Blätterteig	442	1849	0.120
Quark nature. halbfett	104	435	0.120
Sauerrahm (Crème fraiche)	335	1403	0.120
Getreideriegel mit Schokolade und Äpfel	449	1882	0.110
Sauermilch. rahmangereichert mit Früchten	117	490	0.110
Zwieback	415	1735	0.110
Petit-suisse mit Früchten	127	533	0.110
Waffelguetzli	533	2231	0.110
g natural Getreideriegel mit Schokoladenüberzu	473	1995	0.100
Balisto. Soft Choco Apricot. mit Folsäure	439	1838	0.100
Balisto. Soft Choco Apple. mit Folsäure	469	1964	0.100
Sosse. Tomate	65	271	0.100
Getreideriegel mit Schokolade und Orangen	453	1901	0.100
Getreideriegel mit Schokolade und Kokos	491	2059	0.100
Kondensmilch. mind. 7.5% Fett	133	554	0.100
Creme. Schokoladen-	121	507	0.100
Glace Frucht	185	773	0.100
Vollmilch. UHT	69	288	0.100
Vollmilch. pasteurisiert	68	283	0.100
Frischkäsezubereitung. halbfett	103	432	0.100
Mozzarella	228	956	0.100
Schokolade. Milch- mit Haselnusscremefüllung/Branche (Schokoladenstängel)	551	2304	0.090
Lebkuchen mit Schokoladeüberzug	439	1837	0.090
Birnenweggen	304	1271	0.090
Joghurt. Haselnuss	117	488	0.090
Sauermilch. Dickmilch	66	275	0.090
Schichtkäse. 20% Fett i. Tr.	110	460	0.090
Hüttenkäse. Cottage 20% Fett	102	428	0.090
Hüttenkäse. nature	101	423	0.090
Kuhmilch, UHT	66	277	0.088

Kuhmilch, Vollmilch, mind. 3.5% Fett	65	272	0.088
Speisequark. 20% Fett i. Tr.	109	456	0.085
Praline/Truffe (Trüffel)	566	2368	0.080
Sosse. Bolognaise. Hackfleischsosse	95	396	0.080
Petit beurre. Vollkorn	450	1883	0.080
Joghurt. Schokolade	117	488	0.080
Sauermilch. Bifidus. nature. vollfett	70	293	0.080
Kefir aus Vollmilch	65	270	0.080
Creme. Vanille	148	618	0.080
Kuhmilch, Rohmilch	67	279	0.074
Instant-Kartoffelstock. zubereitet mit Wasser und Butter	79	329	0.070
Pudding (Flan). Caramel	124	521	0.070
Quark mit Früchten. gezuckert	122	510	0.070
Suppe. Bündner Gerstensuppe	41	170	0.070
Joghurt. mind. 3.5% Fett	70	293	0.062
Kirschstängeli (Schokoladestängeli mit flüssiger Kirschfüllung)	438	1832	0.060
Balisto. Sandwich. Milk. mit Calcium	410	1717	0.060
Toastbrot mit Butter	277	1161	0.060
Teilentrahmte Milch. past.	57	237	0.060
Teilentrahmte Milch. UHT	57	238	0.060
Schaumkekse Schümliguetzli	424	1774	0.060
Joghurt. Vanille	99	413	0.060
Glace. Vanille. mit Fruchtüberzug Exotic	151	631	0.060
Zwieback. Vollkorn	396	1655	0.050
Kartoffelstock. zubereitet mit Wasser. Milch. Butter und Salz jodiert	86	360	0.050
Balisto. Sandwich. Milk und Strawberry	401	1677	0.050
Joghurt. Mokka	99	415	0.050
Gebäck mit Fruchtfüllung und Haselnüssen. Vogelnestli	444	1857	0.050
Mürbeteig süss mit pflanzlichem Fett	431	1802	0.050
Kochwurstware. Blutwurst	144	604	0.040
Joghurt. Erdbeer	99	412	0.040
Teigwaren. mit Ei. trocken	358	1498	0.030
Joghurt. nature. teilentrahmt	52	217	0.030
Joghurt mit Aroma. teilentrahmt	73	307	0.030
Pudding (Flan). Schokolade	119	498	0.030
Pudding (Flan). Vanille	101	424	0.030
Kuhmilch, 1.5-1.85% Fett	48	201	0.028
Joghurt. fettarm. 1.5%-1.8% Fett	50	210	0.028
Trockenmagermilch	358	1519	0.025
Magermilchpulver	356	1490	0.020
Poulet. Brust. Schnitzel. Geschnetzeltes. roh	105	440	0.020
Knuspermüesli mit Schokolade	456	1909	0.020
Getreideriegel. weich. Schokoladenstückchen	489	2046	0.020
Joghurt. Früchte. teilentrahmt	76	317	0.020
Poulet. ganz. mit Haut. roh	168	702	0.010
Poulet. Schenkel. mit Haut. roh	184	769	0.010
Blanc battu. nit Früchten. ungezuckert	71	296	0.010
Terrine. Paté de campagne	292	1220	0.010
Buttermilchgetränk mit Früchten. ungezuckert	35	145	0.010
Buttermilch	33	139	0.010
Blanc battu	53	222	0.010
Buttermilchgetränk mit Früchten. gezuckert	77	323	0.010
Quark mit Früchten. mager	70	292	0.010

Quark. nature. mager	62	257	0.010
Brühwurstware. Wienerli. Geflügel. ungegart	232	969	0.010
Sauermilchkäse, höchstens 10% Fett	127	540	0.010
Teigwaren. mit Ei. gekocht	107	449	0.010
Ei. Trockenvollei	570	2369	0.005