

Carotinoide

Die β -Carotingehalte unserer Lebensmittel sind in den Lebensmitteltabellen des Hauptteils enthalten. In dieser Zusatztabelle werden die Gehalte an den Carotinoiden Lycopin und Lutein bzw. Zeaxanthin dargestellt. Lycopin kommt nur in wenigen pflanzlichen Lebensmitteln vor, wobei Tomaten und daraus hergestellte Produkte mit Abstand die höchsten Gehalte aufweisen.

Lebensmittel	Lycopingehalt ($\mu\text{g}/100\text{ g}$)	Lutein/Zeaxanthin ($\mu\text{g}/100\text{ g}$)
Apfel, mit Schale	0	30
Apfelsaft	0	15
Aprikose	0	90
Avocado	0	270
Banane	0	22
Blumenkohl	0	33
Brokkoli	0	1400
Brombeere	0	120
Frenchdressing	350	0
Grapefruit, pink	1400	5
Grapefruit, weiß	0	10
Heidelbeere	0	80
Hühnerei	0	330
Karotten, roh	1	250
Karottensaft	2	330
Kirsche, süß	0	85
Kiwi	0	120
Kopfsalat, grün	0	1700
Kopfsalat, rot	0	2300
Orange	0	130
Papaya	0	75
Paprika, grün	0	350
Paprika, rot	0	50
Pfirsich	0	90
Rosenkohl	0	1290
Rotkohl	20	330
Sellerie	0	280
Spinat	0	4050
Tomaten, roh	2600	125
Tomatenketchup	16 700	N
Tomatenpaste	28 750	N
Tomatenpüree	21 750	N
Tomatensaft	9000	60
Tomatensauce	15 150	N
Wassermelone	4500	8
Weintraube	0	70
Weißkohl	0	30
Weizenvollkorn	0	220
Zitrone	0	10
Zuckermais	0	1050

Achtung Einheitenfehler auf Seite 265 in der Printausgabe. Dies ist die korrigierte pdf-Version!

(μg /an Stelle von mg)

16.06.2009

Quelle: USDA (2007)