

# Lebensmittel mit hohem Vitamin-D-Gehalt

Bei den meisten Lebensmitteln mit hohem Vitamin-D-Gehalt handelt es sich um tierische Produkte. Eine Auswahl von Lebensmitteln mit einem nennenswerten Anteil an Vitamin D haben wir hier für Sie zusammengestellt.

Nahrungsmittel	Vitamin-D-Gehalt pro 100 g in µg*
Aal	20
Sardine	10,7
Austern	8
Hering	7,8
Ostseehering	7,8
Schwarzer Heilbutt	5
Thunfisch	4,54
Lachs	3,8
Avocado	3,43
Steinpilze	3,1
Scholle	3
Hühnerei	2,93
Margarine	2,5
Pfifferlinge	2,1
Champignons	1,94
Rinderleber	1,7
Hühnerleber	1,3
Kabeljau	1,3
Gouda	1,25
Butter	1,24
Emmentaler	1,1
Lammleber	0,5
Camembert	0,28
Ziegenmilch	0,25
Schmelzkäse	0,21

Quelle: Die ausgewiesenen Nährwerte basieren auf den Daten des BLS (Bundeslebensmittelschlüssel) Version 3.02, [www.blsdb.de/imprint](http://www.blsdb.de/imprint)