

# Vitamin D Gehalte in Lebensmitteln mit IE

Lebensmittel	µg Vitamin D pro 100 g	I.E. Vitamin D pro 100 g
<b>Fische</b>		
Fischöl, Lebertran	330 µg	13.200
Heilbutt	9 µg	360
Scholle	3 µg	120
Makrele,	4 µg	160
Karpfen	8,5 µg	340
Aal	20 µg	800
Forelle	0	0
Schwertfisch	2 µg	80
Hering	25 µg	1000
Ostsee-Hering	7,8 µg	312
Lachs	16 µg	640
Sardine	10,75 µg	430
Stör	0	0
Tilapia	3,1 µg	124
Kaviar	15 µg	600
Hecht	0	0
Dorsch	1.04 µg	41,6
Seebarsch	0	0
Thunfisch	4,5 µg	180
Dorade	0	0
Zander	0	0
Seezunge	8 µg	320

Lebensmittel	µg Vitamin D pro 100 g	I.E. Vitamin D pro 100 g
<b>Fleisch</b>		
Lamm	0	0
Schwein	0	0
Kalb	0	0
Ente	0	0
Huhn (Leber)	1,3 µg	52
Gans	0	0
Wachteln	0	0
Fasan	0	0
Pute	0	0
<b>Milchprodukte u. a.</b>		
Butter	1,2 µg	48
Margarine	2,5 µg	100
Joghurt	0,4 µg	16
Quark	0	0
Vollmilch	0,1 µg	4
dunkle Schokolade (ab 60% Kakaogehalt)	1,9 - 5,5 µg	76 - 220
Emmentaler	0	0
Gouda	1,25 µg	50
Schmelzkäse	0	0
Eier	2,9 µg	116
Frischkäse	0,1 µg	4
<b>Pilze</b>		
Shiitake	2,5 µg	100
Morchel	3,1 µg	124
Steinpilz	3,1 µg	124
Pfifferlinge	2,1 µg	84

## Quellen:

Souci/Fachmann/Kraut, Die Zusammensetzung der Lebensmittel, Nährwert-Tabellen, 8. revidierte und ergänzte Auflage, 2016, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart (WVG). ISBN 978-3-8047-5072-2

Heseker, Die Nährwerttabelle, aktualisierte 7. Auflage 2021/2022, Umschau Zeitschriftenverl. ISBN 978-3-930007-77-6