

Merkblatt

„Schwefelhaltige Lebensmittel exkl. Fleisch & Fisch“

Schwefel befindet sich in einer Vielzahl von Lebensmitteln – insbesondere in eiweißhaltigen Produkten wie Eiern, Milch, Fisch, Fleisch und Nüssen.

Etwas weniger Schwefel kommt in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Zu den besonders schwefelhaltigen Pflanzen gehören Knoblauch, Bärlauch und Zwiebeln.

Tabelle Schwefelgehalt von Nahrungsmitteln von Rohkostwiki.de:

Der Schwefel-Gehalt ist immer pro 100g essbarem Anteil eines Lebensmittels angegeben. Es sind nur Lebensmittel mit einem Gehalt von mehr als 50mg Schwefel aufgelistet.

Lebensmittel	Gehalt an Schwefel in mg
Erdnuss	395
Paranuss	245
Sesam	230
Pistazie	225
Sojabohne	200
Kresse	200
Hafer	200
Petersilienblatt	190
Cashewkern	184

Hühnerei	180
Hühnerei, Eiweiß	180
Haselnuss	160
Kürbiskern	160
Mandel, süß	150
Mohn	150
Pinienkern	150
Leinsamen	150
Hirse	140
Walnuss, europäisch	140
Roggen	130
Brokkoli	124
Gerste	120
Sonnenblumenkern	120
Brunnenkresse	100
Reis	90
Grünkohl	87
Wirsingkohl	80
Buchweizen	80

Mais	80
Schnittlauch	80
Rosenkohl	79
Kokosnuss, Fleisch	76
Bohne	72
Erbse	68
Rotkohl	62
Chinakohl	60
Lauch	58
Feldsalat	57
Blumenkohl	55
Weißkohl	54
Zwiebel	52
Schalotte	51