

Der Verzehr von Vitamin D-haltigen Lebensmitteln deckt nur einen geringen Teil des täglichen Bedarfs ab. Dennoch ist es gut zu wissen, worin Vitamin D enthalten ist und welche Lebensmittel besonders viel Vitamin D aufweisen. Gute Vitamin D-Quellen müssen einen Gehalt von 0,75 µg (Mikrogramm) und mehr aufweisen. Als "Vitamin D-reich" dürfen Lebensmittel nur mit einem Gehalt von mindestens 1,5 µg pro 100 g Lebensmittel bezeichnet werden.

Je nach Art des Lebensmittels werden zwei Formen von Vitamin D unterschieden: Vitamin D2 ist in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten und Vitamin D3 kommt überwiegend in tierischen Nahrungsmitteln vor. Letzteres kann unser Körper besser verwerten. In unserem PDF stellen wir dir 25 Vitamin D-Lebensmittel vor. Dabei werden alle Lebensmittel in ihrem Rohzustand betrachtet und alle Angaben sind Durchschnittswerte.

Mehr Infos zur Vitamin D-Versorgung und deinem täglichen Bedarf findest du auf unserer Seite „[Vitamin D-Lebensmittel](#)“!

## LEBENSMITTEL MIT VITAMIN D3:

Lebensmittel (100 g)	Vitamin D (µg)
Aal, geräuchert	22
Rollmops	12
Sardine	11
Heilbutt	9
Lachs, wild	8,4
Seezunge	8
Lachs, geräuchert	6,3
Hackfleisch, Kalb	5
Margarine, angereichert	5
Thunfisch	4,2
Scholle	3
Hühnerrei, ganz	2,9
Hecht	2
Kabeljau	1,8
Rinderleber	1,7
Emmentaler, vollfett	1,1
Geflügelfleisch	1,1
Schlagsahne	1,1
Schmelzkäse	0,9
Seelachs	0,8



### nu3 Premium Vitamin D3-Tropfen

- 100 % natürliches Vitamin D
- Enthält 12,5 µg Vitamin D pro Tropfen
- Hoch bioverfügbares Vitamin D3
- Kombiniert mit Vitamin K2 und Kokosöl
- Einfache Einnahme dank flüssiger Form

## LEBENSMITTEL MIT VITAMIN D2:

Lebensmittel (100 g)	Vitamin D (µg)
Avocado	3,4
Morcheln	3,1
Steinpilze	3,1
Pfifferlinge	2,1
Champignons	1,9

### Quellen:

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen. Schweizer Nährwertdatenbank Version 5.3 [Internet]. Verfügbar unter: <http://naehrwertdaten.ch/>  
<https://www.nu3.at>  
<https://fdbb.info/>