

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 |
| Hühnerei, 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 |



ZUM PRODUKT ►

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.ch>
<https://fdbb.info/>