

# Lutein: Pflanzenstoff gegen Entzündungen

## So viel Lutein ist in Lebensmitteln

| Lebensmittel                  | Lutein<br>in µg pro g | Zeaxanthin<br>in µg pro g |
|-------------------------------|-----------------------|---------------------------|
| Basilikum                     | 70.5                  |                           |
| Petersilie                    | 64.0 - 106.5          |                           |
| Spinat                        | 59.3-79.0             |                           |
| Grünkohl                      | 48.0 - 114.7          |                           |
| Lauch                         | 36.8                  |                           |
| Erbsen                        | 19.1                  |                           |
| Romana-Salat                  | 10.0 - 47.8           |                           |
| Grüne <a href="#">Paprika</a> | 8.8                   |                           |
| Brokkoli                      | 7.1 - 33.0            |                           |
| Karotten                      | 2.5 - 5.1             |                           |
| Rote Paprika                  | 2.5 - 85.1            |                           |
| Eigelb                        | 3.84 - 13.2           |                           |
| Pistazien                     | 7.7 - 49.0            |                           |
| Maistortilla                  | 72.5                  | 105.3                     |
| Maischips                     | 61.1                  | 92.5                      |