

Saponine - Pflanzenstoffe mit gesundheitlichen Auswirkungen

Lebensmittel mit hohem Gehalt an Saponinen

Lebensmittel	Gehalt in g pro 100 g Trockenmasse
Kichererbsen	5,6
Luzerne	5,6
Spinat	4,7
Sojabohnen	4,3
Tempeh aus Sojabohnen	1,9
Rote Kidneybohnen	1,6
Spargel	1,5
Erbsen	1,1
Erdnuss	0,63
Rote Linsen	0,46
Sesamsamen	0,3
Knoblauchzehen	0,29
Haferflocken	0,10
Quinoa	0 - 6

Bitte beachten Sie, dass in der Tabelle der Saponingehalt in der Trockenmasse der jeweiligen Lebensmittel angegeben wird. Ein tatsächlicher Vergleich ist daher schwierig, da es nun vom Wassergehalt des Lebensmittels abhängt, wie hoch der Gehalt ist. Bei wasserreichen Gemüsen wie Spinat, der zu 90 Prozent aus Wasser besteht, sinkt der Gehalt deutlich, so dass hier letztendlich nur von einem Zehntel der oben angegebenen Menge ausgegangen werden kann.