

Der tägliche Bedarf an Cholin

Alter	Tagesbedarf in mg
Babys bis 6 Monate	125 mg
Babys 7-12 Monate	150 mg
Kinder 1-3 Jahre	200 mg
Kinder 4-8 Jahre	250 mg
Kinder 9-13 Jahre	375 mg
Teenager 14-18 Jahre	Frauen 400 mg Männer 550 mg
Erwachsene ab 19 Jahre	Frauen 425 mg Männer 550 mg
Schwangere	450 mg
Stillende	550 mg

Der Cholin-Gehalt in Lebensmitteln

Lebensmittel	pro 100 g	Lebensmittel	pro 100 g
Milchprodukte		Obst	
Milch	14.3 mg	Obst hat durchschnittlich 3-10 mg Cholin, folgende Obstarten weisen einen höheren Wert auf:	
Joghurt	15.2 mg	Banane, Pflaume und Himbeere	10.0 mg
Käse	15.0-25.0 mg	Avocado	14.0 mg
Fleisch, Fisch, Eier, Meeresfrüchte		Olive	10.0 mg
Meeresfrüchte <i>Muscheln, Krabben, Austern</i>	65.0-80.0 mg	Getreide und Kartoffeln	
Fleisch <i>Geflügel und Rind im unteren Bereich, Lamm und Schwein im oberen Bereich</i>	65.0-108.0 mg	Kartoffeln	13.0-20.0 mg
Leber	300.0-400.0 mg	Vollkornreis	9.0 mg
Fisch	60.0-90.0 mg	Haferflocken	32.0 mg
Eier <i>pro 100 g, entspricht 2 kleinen bis mittleren Eiern</i>	300.0 mg	Vollkornroggen	30.0 mg
Gemüse		Vollkornweizen	60.0 mg
Gemüse hat durchschnittlich 6-13 mg Cholin, folgende Gemüsesorten weisen einen höheren Wert auf:		Weissmehl (405er)	10.0 mg
Weisskohl	15.0 mg	Ölsaaten und Nüsse	
Pilze	16.0 mg	Sesam	25.0 mg
Spargel	20.0 mg	Sonnenblumenkerne	55.0 mg
Spinat	22.0 mg	Mandeln	52.0 mg
Artischocke	34.0 mg	Haselnuss	45.0 mg
Blumenkohl, Brokkoli, Rosenkohl	40.0 mg	Macadamia	44.0 mg
Hülsenfrüchte und Sojaprodukte		Paranuss	40.0 mg
Erdnuss		Walnuss	39.0 mg
Erdnussbutter		Hülsenfrüchte und Sojaprodukte	
Sojamilch		Erdnuss	52.0 mg
Tofu		Erdnussbutter	63.0 mg
Linsen		Sojamilch	23.0 mg
Erbsen		Tofu	27.0 mg
Walnuss		Linsen	32.0 mg
		Erbsen	27.0 mg
		Walnuss	39.0 mg