

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
Milchprodukte	
Milch	14.3 mg
Joghurt	15.2 mg
Käse	15.0-25.0 mg
Fleisch, Fisch, Eier, Meeresfrüchte	
Meeresfrüchte <i>Muscheln, Krabben, Austern</i>	65.0-80.0 mg
Fleisch <i>Geflügel und Rind im unteren Bereich, Lamm und Schwein im oberen Bereich</i>	65.0-108.0 mg
Leber	300.0-400.0 mg
Fisch	60.0-90.0 mg
Eier <i>pro 100 g, entspricht 2 kleinen bis mittleren Eiern</i>	300.0 mg
Gemüse	
Gemüse hat durchschnittlich 6-13 mg Cholin, folgende Gemüsesorten weisen einen höheren Wert auf:	
Weisskohl	15.0 mg
Pilze	16.0 mg
Spargel	20.0 mg
Spinat	22.0 mg
Artischocke	34.0 mg
Blumenkohl, Brokkoli, Rosenkohl	40.0 mg

Lebensmittel	pro 100 g
Obst	
Obst hat durchschnittlich 3-10 mg Cholin, folgende Obstarten weisen einen höheren Wert auf:	
Banane, Pflaume und Himbeere	10.0 mg
Avocado	14.0 mg
Olive	10.0 mg
Getreide und Kartoffeln	
Kartoffeln	13.0-20.0 mg
Vollkornreis	9.0 mg
Haferflocken	32.0 mg
Vollkornroggen	30.0 mg
Vollkornweizen	60.0 mg
Weissmehl (405er)	10.0 mg
Ölsaaten und Nüsse	
Sesam	25.0 mg
Sonnenblumenkerne	55.0 mg
Mandeln	52.0 mg
Haselnuss	45.0 mg
Macadamia	44.0 mg
Paranuss	40.0 mg
Walnuss	39.0 mg
Hülsenfrüchte und Sojaprodukte	
Erdnuss	52.0 mg
Erdnussbutter	63.0 mg
Sojamilch	23.0 mg
Tofu	27.0 mg
Linsen	32.0 mg
Erbsen	27.0 mg
Walnuss	39.0 mg