

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
		Olive	10.0 mg
Fleisch, Fisch, Eier, Meeresfrüchte		Getreide und Kartoffeln	
Meeresfrüchte <i>Muscheln, Krabben, Austern</i>	65.0-80.0 mg	Kartoffeln	13.0-20.0 mg
Fleisch <i>Geflügel und Rind im unteren Bereich, Lamm und Schwein im oberen Bereich</i>	65.0-108.0 mg	Vollkornreis	9.0 mg
Leber	300.0-400.0 mg	Haferflocken	32.0 mg
Fisch	60.0-90.0 mg	Vollkornroggen	30.0 mg
Eier <i>pro 100 g, entspricht 2 kleinen bis mittleren Eiern</i>	300.0 mg	Vollkornweizen	60.0 mg
		Weissmehl (405er)	10.0 mg
Gemüse		Ölsaaten und Nüsse	
Gemüse hat durchschnittlich 6-13 mg Cholin, folgende Gemüsesorten weisen einen höheren Wert auf:		Sesam	25.0 mg
Weisskohl	15.0 mg	Sonnenblumenkerne	55.0 mg
Pilze	16.0 mg	Mandeln	52.0 mg
Spargel	20.0 mg	Haselnuss	45.0 mg
Spinat	22.0 mg	Macadamia	44.0 mg
Artischocke	34.0 mg	Paranuss	40.0 mg
Blumenkohl, Brokkoli, Rosenkohl	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