

Gehalt an Goitrogenen in Lebensmitteln

Pflanzenart	Pflanzenteil	Konzentration in $\mu\text{mol}/100\text{ g Frischgewicht}$; Angabe des Mittelwerts und der Spannbreite (*Minimal- bis Maximalgehalt)			
		Glucoraphanin Vorstufe von Sulforaphan, das krebshemmend wirkt	Thiocyanate Abbauprodukt von Indol- Glucosinolaten; wirkt potentiell goitrogen	Progoitrin Vorstufe von Goitrin, das potentiell goitrogen wirkt	Gesamtgehalt
Chinakohl	Blätter	0 μmol	28 μmol * 7 μmol – 72 μmol	20,44 μmol * 8 μmol – 78 μmol	194 μmol * 39 μmol – 662 μmol
Pak Choi	Blätter	16 μmol	21 μmol	8 μmol * 0 μmol – 4 μmol	56 μmol * 43 μmol – 77 μmol
Brokkoli	Köpfe	96 μmol * 11 μmol – 296 μmol	26 μmol * 5 μmol – 85 μmol	13,68 μmol * 0 μmol – 108 μmol	178 μmol * 35 μmol – 486 μmol
Grünkohl	Blätter	270 μmol	6,77 μmol	2 μmol	429 μmol
Rosenkohl	Köpfe	13 μmol * 5 μmol – 19 μmol	84 μmol * 63 μmol – 108 μmol	42,66 μmol * 15 μmol – 100 μmol	329 μmol * 227 μmol – 504 μmol