

Tryptophan – Wissenswertes und Hitlisten

Die Liste ist unvollständig: Nur Top 150
Alle Werte: „Grosser Souci Fachmann Kraut“

Quelle: Grosser Souci Fachmann Kraut, neu erschienen
Mehr als 800 Lebensmittel mit etwa 300 Inhaltsstoffen
ISBN: 9 783804 750388

Weitere Quellen: Deutsche Nahrungsmitteltabellen
Schweizerische Nahrungsmitteltabelle
Firmenangaben, Coop, Migros, etc

L- Tryptophan

L- Tryptophan ist die Vorstufe des Neurotransmitters Serotonin und des Epiphysenhormons Melatonin. Im Gegensatz zu Serotonin ist Tryptophan in der Lage, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden. L-Tryptophan wird zur körpereigenen Niacin-Synthese benötigt. Schlafstörungen ? Dann mangelt es wahrscheinlich an Tryptophan. Denn nur mit einem ausreichend hohen Spiegel dieser Aminosäure ist der Körper in der Lage, das Hormon Serotonin zu bilden. Dies ist einerseits verantwortlich für die innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Andererseits ist es aber auch das "Chefhormon" - nur mit genügend Serotonin ist man kreativ, leistungsfähig und geistig hellwach. Gute Erfolge werden in Kombination mit Magnesium und Vitamin B6 erzielt.

Therapeutische Einsatzmöglichkeiten:

Depressionen, prämenstruelle Verstimmungen, Schlafstörungen, Fibromyalgie, Muskelentspannung

Therapeutische Menge:

0,5 - 3 g pro Tag

| Nahrungsmittel (pro 100g) | Energie kcal | Energie kj | Tryptophan mg |
|---------------------------|--------------|------------|---------------|
|---------------------------|--------------|------------|---------------|

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

P=pflanzlich T=tierisch F=Fische/Meeresfrüchte/Muscheln

Mittlerer Mustergehalt in tierischer Nahrung (pro 100g): 236mg
Mittlerer Mustergehalt in Fischen/Meeresfrüchten: 221mg
Mittlerer Mustergehalt in pflanzlicher Nahrung: 124mg

| | | | | |
|---|---|-----|------|---------|
| P | Steinpilz, getrocknet | 124 | 523 | 1'460.0 |
| T | Appenzeller Käse. 50% Fett i.Tr. | 386 | 1600 | 1'420.0 |
| P | Urbohne, Linsenbohne, Samen, trocken | 269 | 1143 | 1'340.0 |
| T | Ei. Trockeneiweiss | 343 | 1456 | 1'260.0 |
| T | Ei. Trockenvollei | 570 | 2369 | 810.0 |
| F | Stockfisch | 339 | 1439 | 790.0 |
| P | Bierhefe, getrocknet | 229 | 970 | 740.0 |
| F | Klippfisch | 185 | 787 | 670.0 |
| P | Sonnenblumenkernmehl | 386 | 1628 | 550.0 |
| P | Pfifferling, getrocknet | 93 | 391 | 520.0 |
| T | Ei. Trockeneigelb | 669 | 2769 | 520.0 |
| T | Trockenmagermilch | 358 | 1519 | 490.0 |
| T | Parmesan, 3.6% | 375 | 1561 | 490.0 |
| P | Sojamehl. vollfett | 347 | 1449 | 480.0 |
| T | Buttermilch: Trockenbuttermilch | 383 | 1621 | 470.0 |
| T | Emmentaler 45% Fett i. Tr. | 400 | 1661 | 460.0 |
| P | Sojabohne. Samen. trocken | 327 | 1367 | 450.0 |
| P | Cashewnuss. Kaschunuss | 572 | 2377 | 450.0 |
| T | Gruyere 45% Fett i.Tr. | 399 | 1655 | 420.0 |
| T | Tilsiter. 30% Fett | 272 | 1135 | 400.0 |
| T | Edamer. 30% Fett. | 254 | 1061 | 400.0 |
| T | Edamer. 40% Fett i.Tr. | 318 | 1323 | 400.0 |
| P | Mungbohne. Samen. trocken | 281 | 1194 | 380.0 |
| P | Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken | 477 | 1976 | 380.0 |
| T | Edamer. 45% Fett. | 357 | 1482 | 380.0 |
| T | Tilsiter. 45% Fett i. Tr. | 358 | 1485 | 370.0 |
| T | Camembert. 30% Fett | 216 | 902 | 370.0 |
| P | Goa-. Flügel-. Manila-. Prinzessbohne. Samen. trocken | 401 | 1686 | 360.0 |
| T | Limburger. 20% Fett i.Tr. | 184 | 771 | 360.0 |
| P | Erbsen, Samen, trocken | 271 | 1152 | 350.0 |
| T | Gouda 45% i.Tr. | 334 | 1386 | 350.0 |
| T | Trockenvollmilch | 482 | 2015 | 350.0 |
| T | Romadur. 30% Fett i. Tr. | 218 | 910 | 350.0 |
| T | Kalbfleisch. Filet | 101 | 428 | 350.0 |
| T | Brie (Rahmbrie) | 345 | 1430 | 340.0 |
| F | Heringsrogen, Gonaden weiblich | 132 | 557 | 330.0 |
| P | Erdnusspaste | 619 | 2569 | 330.0 |
| P | Weizenkeime | 312 | 1313 | 330.0 |
| P | Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken | 239 | 1014 | 330.0 |
| T | Camembert. 45% Fett | 285 | 1185 | 330.0 |
| F | Meeräsche | 120 | 506 | 320.0 |

| | | | | |
|---|---|-----|------|-------|
| P | Erdnuss | 564 | 2337 | 320.0 |
| P | Erdnuss. ungesalzen. geröstet | 585 | 2423 | 320.0 |
| T | Huhn. Leber | 136 | 570 | 320.0 |
| P | Sonnenblume. Samen. trocken | 580 | 2405 | 310.0 |
| T | Camembert. 40% fett | 275 | 1144 | 310.0 |
| T | Limburger. 40% Fett i.Tr. | 268 | 1114 | 310.0 |
| T | Camembert. 50% Fett | 314 | 1302 | 310.0 |
| T | Schwein, reines Muskelfleisch | 105 | 443 | 310.0 |
| T | Huhn. Brust. mit Haut | 145 | 607 | 310.0 |
| T | Schwein, Leber | 129 | 543 | 310.0 |
| T | Rind, Leber | 131 | 552 | 310.0 |
| F | Thunfisch | 226 | 939 | 300.0 |
| P | Limabohne. Samen. trocken | 275 | 1167 | 300.0 |
| T | Münsterkäse. 45% Fett i.Tr. | 290 | 1205 | 300.0 |
| T | Schweinefleisch. Oberschale. Schnitzelfleisch | 106 | 448 | 300.0 |
| T | Schweinefleisch. Filet | 106 | 448 | 300.0 |
| T | Schweinefleisch. Kotelett | 133 | 558 | 300.0 |
| T | Kalbfleisch. reines Muskelfleisch | 92 | 392 | 300.0 |
| T | Kalbfleisch. Keule. Schlegel, m. Knochen | 89 | 379 | 300.0 |
| T | Ziegenkäse | 281 | 1166 | 300.0 |
| T | Schweineschinken. gekocht. Kochschinken | 125 | 529 | 295.0 |
| F | Rochen | 94 | 397 | 290.0 |
| P | Sesam. Samen. trocken | 565 | 2339 | 290.0 |
| T | Chester. Cheddar, 50% | 397 | 1647 | 290.0 |
| T | Münsterkäse. 50% Fett i.Tr. | 321 | 1330 | 290.0 |
| T | Schweinehackfleisch | 279 | 1156 | 290.0 |
| T | Rind, reines Muskelfleisch | 108 | 455 | 290.0 |
| T | Rindfleisch. Lende. Roastbeef | 130 | 546 | 290.0 |
| T | Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb | 353 | 1459 | 290.0 |
| T | Hammelfleisch. Filet | 112 | 473 | 290.0 |
| T | Entenei, gesamt | 184 | 766 | 290.0 |
| T | Sauermilchkäse, höchstens 10% Fett | 127 | 540 | 280.0 |
| T | Rindfleisch. Oberschale | 124 | 522 | 280.0 |
| T | Rind, Unterschale | 114 | 483 | 280.0 |
| T | Huhn. Brathuhn | 166 | 694 | 280.0 |
| F | Makrele | 182 | 758 | 270.0 |
| T | Schweinefleisch, Kasseler, gepökelt | 151 | 633 | 270.0 |
| T | Rindfleisch. Filet | 121 | 508 | 270.0 |
| T | Rindfleisch, Hüfte, Schwanzstück | 107 | 452 | 270.0 |
| T | Kalbshals, Nacken, m. Knochen | 109 | 459 | 270.0 |
| T | Hammelfleisch. Lende | 194 | 806 | 270.0 |
| T | Butterkäse. 50% Fett | 344 | 1424 | 270.0 |
| T | Roquefort | 362 | 1500 | 270.0 |
| F | Lachs. Salm | 202 | 842 | 260.0 |
| F | Heilbutt weiss | 95 | 401 | 260.0 |
| T | Schweineschinken, in Dosen | 177 | 739 | 260.0 |
| T | Rindfleisch. Hochrippe. Rostbraten | 155 | 647 | 260.0 |
| T | Schweinefleisch. Hintereisbein. Hinterhaxe | 186 | 774 | 260.0 |
| T | Rindfleisch. Bug. Schulter | 129 | 540 | 260.0 |
| T | Huhn. Schlegel. mit Haut. ohne Knochen | 174 | 724 | 260.0 |
| T | Hammelfleisch. Keule. Schlegel | 234 | 972 | 260.0 |
| T | Mozzarella aus Kuhmilch | 227 | 944 | 260.0 |
| P | Linsen, Samen, trocken | 270 | 1144 | 250.0 |

| | | | | |
|---|--|-----|------|-------|
| P | Weizenkleie. Speisekleie | 171 | 721 | 250.0 |
| T | Camembert. 60% Fett | 378 | 1565 | 250.0 |
| T | Schweinefleisch. Halsgrat. Kamm | 197 | 822 | 250.0 |
| T | Rindfleisch. Hals. Kamm | 149 | 625 | 250.0 |
| T | Kalbsniere | 124 | 520 | 250.0 |
| T | Schwein. Niere | 102 | 428 | 250.0 |
| T | Trockenmolke. Molkepulver | 349 | 1483 | 250.0 |
| T | Hammelfleisch. Milz | 108 | 454 | 250.0 |
| P | Hafermehl | 391 | 1654 | 242.0 |
| F | Sardine | 118 | 498 | 240.0 |
| F | Kabeljau. Dorsch | 76 | 323 | 240.0 |
| F | Forelle | 102 | 431 | 240.0 |
| F | Schellfisch | 77 | 327 | 240.0 |
| T | Schwein. Bug. Blatt. Schulter | 218 | 908 | 240.0 |
| T | Schwein. Bauch | 261 | 1083 | 240.0 |
| T | Rind, Niere | 113 | 472 | 240.0 |
| T | Kalbsleber | 86 | 366 | 240.0 |
| T | Fetakäse. 45% Fett i. Tr. | 237 | 986 | 240.0 |
| T | Hase | 113 | 478 | 240.0 |
| T | Schweinefleisch in Dosen, im Saft | 295 | 1224 | 236.0 |
| F | Seehecht. Hechtdorsch | 94 | 395 | 230.0 |
| P | Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken | 237 | 1004 | 230.0 |
| T | Corned Beef. amerikanisch | 209 | 874 | 230.0 |
| T | Schweinebauch. geräuchert | 372 | 1538 | 230.0 |
| T | Huhn. Suppenhuhn | 257 | 1066 | 230.0 |
| T | Ei. Hühnerei. Gesamtinhalt | 156 | 648 | 230.0 |
| T | Rind, Brust, Brustkern | 200 | 834 | 230.0 |
| F | Egli, Barsch, Flussbarsch | 81 | 342 | 220.0 |
| F | Seelachs, Alaska | 74 | 314 | 220.0 |
| F | Bückerling | 224 | 934 | 220.0 |
| F | Heringsmilch, Gonaden männlich | 109 | 459 | 220.0 |
| T | Schwein. Herz | 91 | 384 | 220.0 |
| T | Rind, Herz | 121 | 508 | 220.0 |
| T | Huhn. Herz | 121 | 509 | 220.0 |
| T | Hammelfleisch. Bug. Schulter | 287 | 1190 | 220.0 |
| T | Truthahn. Brust. ohne Haut | 105 | 447 | 220.0 |
| T | Schmelzkäse. 45% Fett i. Tr. | 270 | 1118 | 220.0 |
| F | Karpfen | 115 | 484 | 210.0 |
| F | Ölsardine. abgetropft | 222 | 924 | 210.0 |
| F | Hering, Atlantik | 233 | 968 | 210.0 |
| F | Limande | 78 | 329 | 210.0 |
| F | Garnele, Nordseegarnele, Krabbe | 87 | 368 | 210.0 |
| F | Flunder | 72 | 306 | 210.0 |
| F | Thunfisch in Öl | 283 | 1178 | 210.0 |
| P | Steinpilz. frisch | 21 | 81 | 210.0 |
| T | Edelpilzkäse 50% Fett i. Tr. | 355 | 1470 | 210.0 |
| T | Hammelfleisch. Niere | 93 | 392 | 210.0 |
| T | Kalbsherz | 109 | 458 | 210.0 |
| T | Hammelfleisch. Kotelett | 348 | 1437 | 210.0 |
| F | Stöcker, Schildmakrele | 114 | 478 | 200.0 |
| F | Rotbarsch. Goldbarsch | 105 | 443 | 200.0 |
| F | Salzhering. Pökelhering | 218 | 906 | 200.0 |
| P | Haselnuss ohne Samenschale | 644 | 2662 | 200.0 |