



Oxalatgehalt-Liste

Gut zu wissen ...

- Du wirst wahrscheinlich feststellen, dass der Oxalatgehalt von Lebensmitteln je nach Quelle unterschiedlich angegeben wird (d.h. verschiedene Listen zeigen unterschiedliche Angaben). Entscheide Dich für eine Quelle, die Dir vertrauenswürdig erscheint.
- Eine Liste, die alle Lebensmittel beinhaltet, wirst Du nicht finden, da einfach nicht alle Lebensmittel auf ihren Oxalatgehalt getestet wurden.
- Der Oxalatgehalt eines Nahrungsmittels kann sich ändern, sobald es gekocht wurde.
- Versuche, Lebensmittel mit einem höheren Oxalatgehalt durch solche mit einem niedrigeren Oxalatgehalt zu ersetzen (beispielsweise Grünkohl anstelle von Spinat).

WARNUNG: Einige häufig verwendete keto-freundliche Lebensmittel enthalten sehr viel Oxalat (z. B. Spinat, Mandeln). Selbst jemand, der keine oxalatarme Diät befolgt, sollte diese nur in Maßen essen.

Wir empfehlen die englischen Oxalatlisten der Oxalosis & Hyperoxaluria Foundation als Referenz:

<https://ohf.org/oxalate-food-content-database/>

- = Niedriger Oxalatgehalt
- = Mittlerer Oxalatgehalt

Obst

	Durchschnittlicher Oxalatgehalt (mg) pro 100 g	Portionsgröße	Oxalat-Gehalt
● Litschi, frisch	0 mg	1 cup (190g)	0 mg
● Wassermelone	1 mg	1 cup (160g)	2 mg
● Apfel, frisch	2 mg	1 mittelgroß (138 g)	2 mg
● Pfirsich, roh oder aus der Dose	2 mg	1 kleiner (1/2 cup) (127 g)	3 mg
● Erdbeeren, frisch	4 mg	1 cup mit Hälften (150g)	6 mg
● Kumquat	4 mg	1 Kumquat (19g)	1 mg
● Limette	7 mg	1 Limette (67g)	4 mg
● Zitrone	8 mg	1 Scheibe (7g)	1 mg
● Avocado	10 mg	1/2 cup, in Scheiben geschnitten (73 g)	7 mg
● Heidelbeeren	14 mg	1 cup (200g)	27 mg
● Himbeeren	17 mg	1 cup (123g)	21 mg
● Mandarine, Clementine, frisch	17 mg	1 mittelgroße oder 1/2 cup (82 g)	14 mg
● Brombeeren	31 mg	1 cup (144g)	45 mg
● Kiwi	36 mg	1 mittelgroß, ohne Schale (76 g)	27 mg
● Oliven, schwarz, aus der Dose	37 mg	6 mittelgroße Oliven (15g)	6 mg
● Oliven, grün, aus der Dose	50 mg	6 mittelgroße Oliven (23g)	11 mg

Quelle: Oxalose & Hyperoxaluria Foundation

Gemüse

	Durchschnittlicher Oxalatgehalt (mg) pro 100 g	Portionsgröße	Oxalat-Gehalt
● Kohlrabi	1 mg	1 cup in Scheiben geschnitten (165 g)	1 mg
● Rettich, alle Farben, roh	1 mg	1 cup, in Scheiben geschnitten (100g)	1 mg
● Schalotten	2 mg	1/2 cup, gehackt (40 g)	1 mg
● Blumenkohl, roh, gekocht	3 mg	1/2 cup (60g)	2 mg
● Steckrübe, roh, gekocht	3 mg	1/2 cup (78g)	2 mg
● Gurke, roh, mit und ohne Schale	4 mg	1 cup, in Scheiben geschnitten (120 g)	5 mg
● Kohl, grün, roh, zerkleinert	5 mg	1 cup (70g)	4 mg
● Salat, verschiedene Sorten, roh, zerkleinert	5 mg	1 cup (56 g)	3 mg
● Zwiebel, versch. Sorten, roh	5 mg	1 cup, in Scheiben geschnitten (120 g)	6 mg
● Spargel, gekocht oder gedünstet	6 mg	1/2 cup (90g)	5 mg
● Kürbis	6 mg	1/2 cup (120g)	7 mg
● Tomaten, alle Farben, roh	9 mg	1 cup, in Scheiben geschnitten (180 g)	17 mg
● Grünkohl, roh	10 mg	1 cup (25g)	3 mg
● Brokkoli, roh	12 mg	1 cup (80g)	9 mg
● Karotten, roh	24 mg	1 cup, gerieben (128 g)	30 mg
● Auberginen, roh, gekocht	62 mg	1/2 cup (42g)	26 mg

Quelle: Oxalose & Hyperoxaluria Foundation

Nüsse & Samen

Durchschnittlicher
Oxalatgehalt
(mg) pro 100 g

Portions
größe

Oxalat-
Gehalt

● Kokosnuss, trocken, geraspelt	3 mg	1/4 cup (22 g)	1 mg
● Leinsamen (Leinsamen)	9 mg	2 Esslöffel (20 g)	2 mg
● Kürbiskerne, roh oder geröstet	9 mg	2 Esslöffel (20 g)	2 mg
● Maronen, geröstet	28 mg	1/4 cup (28 g)	8 mg
● Sonnenblumenkerne, roh oder geröstet	30 mg	1/4 cup (29 g)	9 mg
● Pistazien, roh oder geröstet	42 mg	1/4 cup (29 g)	12 mg
● Macadamianüsse, roh oder geröstet	44 mg	1/4 cup (29 g)	13 mg
● Pekannüsse, roh oder geröstet	52 mg	1/4 cup (29 g)	15 mg
● Hanfsamen, geschält	55 mg	2 Esslöffel (20 g)	11 mg
● Walnüsse, roh oder geröstet	62 mg	1/4 cup (29 g)	18 mg
● Sojanüsse	84 mg	1/4 cup (29 g)	24 mg
● Erdnüsse, geröstet	131 mg	1/4 cup (29 g)	38 mg
● Paranüsse, roh oder geröstet	181 mg	1/4 cup (29 g)	52 mg
● Haselnüsse, roh	181 mg	1/4 cup (29 g)	53 mg
● Pinienkerne, roh oder geröstet	185 mg	1/4 cup (29 g)	54 mg
● Cashewkerne, roh oder geröstet	249 mg	1/4 cup (29 g)	72 mg

Quelle: Oxalose & Hyperoxaluria Foundation

Deine Ergänzungen

Lebensmittel

	Durchschnittlicher Oxalatgehalt (mg) pro 100 g	Portionsgröße	Oxalat-Gehalt