

Spermidinhaltige Nahrungsmittel

Vitalstoff-Spezialist seit 1992

Nahrungsmittel	Spermidin mg/kg	Nahrungsmittel	Spermidin mg/kg
Weizenkeime	24343	Kichererbsen	29
Sojabohnen, getrocknet	207	Dill	29
Cheddarkäse, 1 Jahr gereift	199	Sellerie	27
Sojabohnen, getrocknet	128	Blumenkohl (gekocht)	25
Kürbiskerne	104	Brokkoli (gekocht)	25
Pilze	89	Haselnüsse	21
Reiskleie	50	Kopfsalat	19
Hühnerleber	48	Okra	19
Erbsen	46	Vollkornbrot	18
Hackfleisch, Rind	37	Spinat	16
Mais	32	Melone	12
Mango	30		

Lebensmittel: Die besten Spermidin-Quellen

Spermidin ist in zahlreichen, vor allem pflanzlichen Lebensmitteln in höheren Konzentrationen enthalten. In verschiedenen Veröffentlichungen (*) findet man **Lebensmitteltabellen mit ihrem Spermidingehalt**. Die folgenden Nahrungsmittel sind besonders reich an Spermidin:

Weizenkeime

So können Sie Weizenkeime konsumieren: **Weizenkeime** lassen sich direkt roh verwenden, zum Beispiel zum Frühstück in Müsli, Frühstücksquark, Porridge oder Brei. Sie sind auch lecker als Zutat in selbstgebackenem Brot, in Smoothies oder über Salate gestreut. Zudem können Sie als Salatöl natives **Weizenkeimöl** verwenden. Wenn man keinen Weizen verträgt, kann man alternativ auch Reiskleie verwenden. **Reiskleie enthält ebenfalls reichlich Spermidin**, allerdings nur rund ein Viertel so viel wie die Weizenkeime.

Sojabohnen

Sojabohnen und daraus gewonnene Produkte wie **Tofu** enthalten reichlich Spermidin. Besonders gut geeignete Spermidinquellen sind **fermentierte Sojaprodukte** wie Miso und Tempeh.

Reifer Käse

Verschiedene Käsesorten enthalten unterschiedlich viel Spermidin. Grundsätzlich gilt: Je reifer der Käse, desto mehr Polyamine, zu denen Spermidin gehört, sind enthalten. Unter den untersuchten Käsesorten wies **reifer Cheddar** (1 Jahr gereift) den **höchsten Spermidingehalt** auf.

Spermidinhaltige Nahrungsmittel

Vitalstoff-Spezialist seit 1992

Kürbiskerne und Nüsse

Ein echter Geheimtipp sind auch Kürbiskerne und **Kürbiskernöl**. Hier sollten Sie am besten regionale Produkte in Bioqualität verwenden. Außerdem ist Spermidin in **Walnüssen, Pinienkernen** und vielen Nüssen und Saaten enthalten.

Weitere gute Quellen für Spermidin

Es gibt noch einige weitere Lebensmittel, die empfehlenswert sind, wenn Sie Ihre Spermidinaufnahme erhöhen wollen. Dazu gehören alle **Vollkornprodukte, Pilze und Hühnerleber**. Die Gemüsesorten mit dem höchsten Gehalt sind **Erbsen, Sellerie** und verschiedene **Kohlgewächse** (zum Beispiel Blumenkohl, Brokkoli). Die Konzentration in Obst scheint generell geringer zu sein als in Gemüse und Vollkornprodukten. Am höchsten war der gemessene Gehalt in **Melone, Mango und Grapefruit**.

Spermidin als Nahrungsergänzungsmittel

Spermidin-Präparate sind in unterschiedlichen Dosierungen in Form von Tabletten, Kapseln oder Pulver verfügbar.

Der [Spermidin-Lecithin Komplex von EifelSan](#) ist ein Nahrungsergänzungsmittel in Pulverform. Eine Packung fasst 300 g Pulver und versorgt Sie mit Spermidin, Lecithin, Magnesium, Inositol und Glycin. Das breite Anwendungsspektrum eignet sich z.B. für Sportler*innen, Senior*innen, Denker*innen, **bei verstärkter mentaler oder körperlicher Belastung**, für **Lernphasen** und zur Unterstützung des **Leber- und Homocystein-Stoffwechsels**. Auch zum intermittierenden Fasten und bei vegetarischer oder veganer Ernährung ideal. [>> Jetzt bestellen!](#)

* Quellen: Wikipedia, <https://heilfasten-portal.com/fachartikel-fasten/spermidin-wirkung-autophagie-nahrungsmittel.html>