Taurinreiche Nahrungsmittel

EifelSan Nahrungsergänzung

Vitalstoff-Spezialist seit 1992

Taurin-Gehalt pro 100 g

Muscheln, frisch	240 - 600 mg
Krabbenfleisch	260 mg
Huhn	34 – 150 mg
Austern	70 mg
Thunfisch	70 mg
Schweinefleisch, Filet	50 mg
Lammfleisch, Filet	47 mg
Rindfleisch, Filet	36 mg
Dorsch	31 mg
Leber	60 mg
Vollmilch	6 mg

Taurin findet sich zu einem großen Anteil im **Zentralen Nervensystem (ZNS).** Auch das **Herzgewebe** enthält eine beträchtliche Menge Taurin. Die Substanz ist zudem in der **Muskulatur** vorhanden und spielt eine Rolle bei der **Regulation von Muskelkontraktionen**. In der Galle ist Taurin ein **Bestandteil von Gallensäuren**, die in der Leber produziert und in der Gallenblase gespeichert werden. Gallensäuren sind wichtig für die **Fettverdauung** und die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen im Darm.

>> Taurin bei EifelSan bestellen <<

EifelSan b.v.
Romeinenstraat 84
NL-6466 CN Kerkrade

www.eifelsan.com
KvK Maastricht (NL) 14056707
USt Id-Nr. NL806420078B01

Tel (D) 0700-3433 5726
Fax (NL) +31-45 5432 626
info@eifelsan.com