



Der kleine Eisen-Führer

Eine Übersicht der Eisen-Quellen in der Nahrung



Quelle: <https://www.slimcenter.de/assets/weightworld/slimcenter.de/images/seo-eisen.webp>

Der tägliche Bedarf eines Erwachsenen an Eisen beträgt unter normalen Bedingungen etwa 1mg/Tag. Da vom Darm nur etwa 10% des in der Nahrung enthaltenen Eisens aufgenommen werden können, benötigt ein erwachsener Mann 12mg und eine menstruierende Frau 15mg Eisen pro Tag.

Bei Blutverlusten (z.B. Blutspende, Eigenblutspende in wöchentlichem Abstand) steigt der tägliche Bedarf um ein Vielfaches. Die gleichzeitige Einnahme von Vitamin C, z.B. durch frische Obstsaften, verbessert die Aufnahme von Eisen.

Im folgenden finden Sie eine Übersicht über verschiedene Lebensmittel und deren Eisengehalt.

Ihr Kinderarztpraxis-Team „Unter'm Regenbogen“ ☺

Dr. med. Ute Himmelmann
Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin

Eisenreiche Lebensmittel

Kategorie	Lebensmittel	Eisen (mg/100 g)
Meeresfrüchte	Miesmuscheln	5,8 mg
	Austern	5,8 mg
	Ölsardinen in Dosen	3,5 mg
Getreideprodukte	Knäckebrot	5,0 mg
	Roggenvollkornbrot	3,0 mg
	Roggenbrot	2,6 mg
	Pumpernickel	2,4 mg
	Hirse	9,0 mg
	Hafervollkornflocken	4,0 mg
	Vollkornnudeln	3,8 mg
	Naturreis	2,6 mg
	Speisekleie	4,0 mg
	Müsli-Mischung	3,0 mg
Gemüse	Petersilie	8,0 mg
	Gartenkresse	2,9 mg
	Schwarzwurzel (gekocht)	2,8 mg
	Fenchel roh	2,7 mg
	Spinat (gekocht)	2,2 mg
	Möhren roh	2,1 mg
	Feldsalat	2,0 mg
	Porree	2,0 mg
Hülsenfrüchte	Sojafleisch	11,0 mg
	Sojabohnen	8,6 mg
	Linsen	6,9 mg
	Bohnen weiß	6,1 mg
	Erbsen gelb	5,2 mg
Nüsse / Samen	Sesamsamen	10,0 mg
	Sonnenblumenkerne	7,0 mg
	Pistazien	7,0 mg
	Mandeln	4,7 mg
	Haselnüsse	3,8 mg

Weitere Lebensmittel

Kategorie	Lebensmittel	Eisen (mg/100 g)
Trockenobst	Pfirsiche	6,5 mg
	Aprikosen	5,0 mg
	Bananen	2,8 mg
	Rosinen	2,7 mg
	Feigen	3,2 mg
	Datteln	2,5 mg
	Pflaumen	2,3 mg
Sonstiges	Kakaopulver	12,0 mg
	Hühnereigelb	7,2 mg
	Mineralwasser	bis zu 10,0 mg
	Nutella	3,9 mg
	Schokolade	3,9 mg
	Hühnerei (gesamt)	2,7 mg
	1 Eigelb	1,4 mg

Eisenreiches Fleisch

		Eisen (mg/100 g)
Rindfleisch	Niere	9,5 mg
	Leber	6,5mg
	Kamm	3,2 mg
	Zunge	3,0 mg
	Keule	2,6 mg
	Lende	2,5 mg
Schweinefleisch	Leber	22,1 mg
	Niere	10,0 mg
	Filet	2,5 mg
	Kasseler	2,5 mg
	Schnitzel	2,3 mg
Kalbfleisch	Niere	11,5 mg
	Leber	7,9 mg
	Schnitzel/Brust	3,0 mg
	Keule	2,3 mg
Lammfleisch	Leber	12,4 mg
	Keule	2,7 mg
	Brust	2,3 mg
Hase		2,4 mg
Reh		3,0 mg
Geflügel (Huhn)		2,6 mg
Wurstwaren	Leberpastete	6,4 mg
	Rotwurst	6,4 mg
	Leberwurst	5,3 mg
	Mortadella	3,1 mg

Eisenreiche pflanzliche Lebensmittel



Grünkohl



Rucola



Tofu



Sojabohnen



Petersilie



Basilikum



Kichererbsen



rote Linsen



Haferflocken



Trockenpflaumen



Amaranth

EISENREICH
pflanzlich

Ernährungsberatung für vegane Frauen & Schwangere
www.plantwise.de



Trockenaprikosen



Hirse



Roggenvollkornbrot



Cashewkerne



Datteln



Vollkornnudeln



Quinoa



Haselnüsse



Pistazien



Buchweizen



Kürbiskerne



Walnüsse



Mandeln



Hanfsamen



Leinsamen



Sesam

Quelle: <https://www.plantwise.de/eisenhaltige-vegane-lebensmittel>