

Empfehlungen der Schweizer Gesellschaft für Ernährung für die tägliche Zufuhr von Eisen

Kinder/Jugendliche

- Mädchen 15 mg
- Knaben 12 mg

Erwachsene

- Frauen 15 mg
- Männer 10 mg
- Schwangere 30 mg
- Stillende 20 mg

Säuren wie z. B. Vitamin C oder Zitronensäure sowie Fleisch, Fisch und Geflügel **begünstigen die Aufnahme von Eisen.**

Tannine (z. B. aus Rotwein und Schwarztee), Phytate und Lignine (aus Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten), Phosphate (z. B. aus Colagetränken), Oxalsäuren (z.B. aus Rhabarbern und Spinat), Calciumverbindungen (z. B. aus Milch) sowie Salicylate (z. B. Aspirin) **wirken hemmend auf die Aufnahme von Eisen.**

Eisengehalt verschiedener Lebensmittel

Fleisch und Wurstwaren	mg Eisen/100 g
Blutwurst	29.4
Schweineleber	18.0
Bündnerfleisch, Rinderschinken	9.8
Kalbsleber	7.9
Leberwurst	3.3
Rehfleisch	3.0
Rindszunge	3.0
Ente	2.5
Rindfleisch	2.1
Kalbfleisch	2.0
Gans	1.9
Lammfleisch	1.8
Kaninchen	1.6
Schweinefleisch	1.4
Schinken	1.1
Fleischkäse, Lyoner, Speck	0.8
Huhn	0.7

Fisch und Meeresfrüchte	mg Eisen/100 g
Austern, Miesmuscheln	5.8
Ölsardinen	2.5
Krebse	2.0
Krabben	1.8
Makrele frisch/ geräuchert, Thon in Öl	1.2
Hummer, Barsch	1.0
Scholle	0.9
Seezunge, Schellfisch	0.6
Kabeljau, Heilbutt	0.5
Seelachs	0.2

Milch und Milchprodukte, Eier	mg Eisen/100 g
Parmesan	0.7
Schmelzkäse	0.9
Magermilchpulver	0.8
Schnittkäse (z.B. Emmentaler, Gouda, Tilsiter)	0.3
Rahm- und Doppelrahmstreichkäse	0.2
Weichkäse wie Brie, Camembert	0.2
Milch, Joghurt, Rahm	0.1
Speisequark, Rahm, Hüttenkäse	0
Sojamilch	0.4
Eigelb	5.5
Eier (100 g = 2 Stück)	1.8
Eiweiss	0.1

Getreide, Brot, Backwaren, Teigwaren	mg Eisen/100 g
Weizenkleie	16.0
Hirseflocken	9.0
Weizenkeime	7.6
Haferflocken, Grünkern	4.2
Buchweizen	3.5
Gerstengrütze	2.8
Roggenmehl	2.1
Vollreis	1.7
Weizenmehl	1.5
Reis parboiled	1.4
Weizengriess	1.1
Reis geschält	0.6
Teigwaren mit Ei (Trockengewicht)	3.0
Teigwaren ohne Ei (Trockengewicht)	2.1
Knäckebrot, Vollkorn mit Sesam	4.3
Pumpernickel	3.0
Grahambrot	2.7
Walliser Roggenbrot	2.4
Ruchbrot	2.0
Roggenbrot	1.7
Zwieback	1.3
Weissbrot	1.2
Petit Beurre	1.1

Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte	mg Eisen/100 g
Schwarzwurzel	3.3
Spinat, Krautstiele	2.7
Nüsslisalat	2.1
Erbsen grün	1.9
Broccoli, Endivie	1.4
Gartenkresse	1.3
Rosenkohl	1.1
Kopfsalat, grüne Bohnen, Champignon, Steinpilze	1.0
Lauch, Spargeln, Randen	0.9
Rettich	0.8
Wirsing	0.6
Blumenkohl, Kohlraben, Rotkraut, Sauerkraut, Tomaten	0.5
Kartoffeln, Peperoni, Radiesli, Weisskohl	0.4
Auberginen, Gurken, Rüebli, Zwiebeln	0.3
Brüsseler	0.2
Sojabohnen, getrocknet	9.7
Linsen, getrocknet	8.0
Weisse Bohnen. getrocknet	7.0
Kichererbsen, getrocknet	6.1
Tofu	5.4

Früchte, Fruchtsäfte, Nüsse, Dörrobst	mg Eisen/100 g
Schwarze Johannisbeeren	1.3
Rote Johannisbeeren, Mango	1.2
Avocado, Brombeeren	1.0
Frische Feigen	0.8
Himbeeren	0.7
Stachelbeeren	0.6
Heidelbeeren, Mirabellen, Zitronen	0.5
Aprikosen, Erdbeeren, Kaki, Kirschen, Kiwi	0.4
Mandarinen, Pfirsiche, Trauben, Banane	0.4
Ananas, Pflaumen, Rhabarber	0.3
Orangen	0.1
Apfel, Birne, Melonen	0.2
Traubensaft	0.3
Apfelsaft, Orangensaft, Grapefruitsaft	0.2
Zitronensaft	0.1
Mandeln	4.2
Haselnüsse	3.7
Kokosraspeln	3.5
Paranüsse	3.1
Walnüsse (Baumnüsse)	2.5
Erdnüsse	2.4
Kastanien	1.0
Getrocknete Aprikosen	5.2
Getrocknete Feigen	2.5
Rosinen, Dörrzwetschgen	2.3
Datteln	3.0
Getrocknete Äpfel	2.0