

Eisengehalt verschiedener Nahrungsmittel

Empfohlene tägliche Eisenzufuhr gemäß Empfehlungen der Schweizer Gesellschaft für Ernährung sowie Liste mit dem Eisengehalt je nach Nahrungsmittel.

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

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

Kinder/Jugendliche:	
Mädchen	15 mg
Jungs	12 mg
Erwachsene:	
Frauen	15 mg
Männer	10 mg
Schwangere	30 mg
Stillende	20 mg

Hämeisen. 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 Nicht-Hämeisen.

Eisengehalt verschiedener Lebensmittel gemäß Schweizer Nährwerttabelle 2004, GU-Nährwert-Tabelle 2002/2003

(erarbeitet von der Ernährungsberatung des Kantonsspitals Luzern)

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 oder 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

Getreide, Brot, Backwaren, Teigwaren mg Eisen/100 g

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
Butterkekse	1.1

Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte mg Eisen/100 g

Schwarzwurzel	3.3
Spinat, Krautstiele	2.7
Feldsalat	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,	0.5
Tomaten	0.4
Kartoffeln, Peperoni, Radiesli, Weisskohl	0.3
Auberginen, Gurken, Rübli, Zwiebeln	0.2
Brüsseler / Chicorée	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

Quelle:

http://www.iron.medline.ch/Eisenplattform/Eisengehalt_verschiedener_Nahrungsmittel_170_1.php