

Eisengehalt ausgewählter Nahrungsmittel¹

Eisengehalt in mg pro 100g essbarer Anteil

Getreideprodukte, Hülsenfrüchte Und Kartoffeln/Teigwaren

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Sojamehl | 12 |
| Linse, ganz, getrocknet | 8 |
| Hirse, Korn geschält | 6.9 |
| Bohne (alle Arten), getrocknet | 6.4 |
| Teigwaren ohne Ei, Vollkorn, trocken | 3.9 |
| Mehl (Ø) | 1.9 |
| Kartoffel, geschält, roh | 0.4 |
| Reis poliert, trocken | 0.2 |



Nüsse, Samen und Ölfrüchte

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Kürbiskerne | 9.1 |
| Sesamsamen ungeschält | 8.6 |
| Pinienkerne | 7.8 |
| Pistazie | 7 |
| Leinsamen | 6.3 |
| Samen, Kerne, Nüsse (Ø), ungesalzen | 5.4 |
| Sonnenblumenkerne | 5 |
| Baumnuß | 3 |



Früchte/ Früchte getrocknet

| | |
|-------------------------|-----|
| Aprikose, getrocknet | 5.2 |
| Dattel, getrocknet | 3 |
| Früchte (Ø), getrocknet | 2.6 |
| Passionsfrucht, roh | 1.6 |
| Johannisbeere, rot, roh | 1.2 |
| Beeren (Ø), roh | 0.5 |
| Apfel, roh | 0.2 |



Brote, Flokken und Frühstückscerealien/ Flocken, Kleie und Keime

| | |
|--------------------------------|-----|
| Weizenkleie | 16 |
| Hirseflocken, Vollkorn | 9 |
| Knäckebrot, Vollkorn mit Sesam | 4.3 |
| Roggenschroibrot | 2.7 |
| Baumnußbrot | 2.2 |
| Bauernbrot | 1.9 |



Sonstiges

| | |
|-----------------------------|-----|
| Kakaopulver | 12 |
| Melasse, Melassesirup | 9.2 |
| Schokolade, dunkel (bitter) | 6.6 |
| Panettone | 3 |
| Wein* rot, 12 vol% | 0.9 |
| Café crème*, ungezuckert | 0 |



Fleisch- und Wurstwaren/ Fleischersatz

| | |
|---|-----|
| Blutwurst | 30 |
| Kochwürste (Ø) | 8.8 |
| Leber (Ø aus Rind, Kalb, Schwein, Geflügel), gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz) | 7.5 |
| Tofu | 5.4 |



Gemüse/Kräuter

| | |
|---|-----|
| Pfefferminze, roh | 9.5 |
| Bohne, grün, getrocknet | 7.2 |
| Schwarzwurzeln, roh | 3.3 |
| Erbse, grün, roh | 1.9 |
| Tomatenpüree | 1.6 |
| Blattsalat (Ø), roh | 1 |
| Zucchini, gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz) | 1 |
| Avocado, roh | 1 |
| Gemüse (Ø), roh | 0.5 |



Milch und Milchprodukte

| | |
|---|-----|
| Schmelzkäse, Scheibe, | 0.9 |
| Rahm | 0.9 |
| Parmesan | 0.7 |
| Emmentaler, vollfett | 0.4 |
| Soja Drink, nature | 0.4 |
| Weichkäse (Ø ohne fettreduzierte Varianten) | 0.2 |
| Frischkäse, Doppelrahm | 0.2 |
| Joghurt, natur, mager | 0.1 |
| Margarine | 0.1 |
| Milch (Ø) | 0 |
| Vorzugsbutter | 0 |



Fisch/ Meeresfrüchte

| | |
|--|-----|
| Miesmuschel, roh | 5.8 |
| Sardelle im Öl, abgetropft | 2.7 |
| Forelle, ganz, gekocht (ohne Zusatz von Fett und Salz) | 2 |



Eier

| | |
|------------------------------|-----|
| Hühnereigelb, roh (Eidotter) | 5.5 |
| Hühnerei, ganz, festgekocht | 1.9 |



Wieviel Eisen braucht der Mensch?

| | weiblich ^a | männlich |
|---|-----------------------|------------|
| Säuglinge ^b (0–3 Monate ^{c,d}) | 0.5 mg/Tag | 0.5 mg/Tag |
| Säuglinge b (4–11 Monate) | 8 mg/Tag | 8 mg/Tag |
| Kinder (1–6 Jahre) | 8 mg/Tag | 8 mg/Tag |
| Kinder (7–9 Jahre) | 10 mg/Tag | 10 mg/Tag |
| Kinder (10–18 Jahre) | 15 mg/Tag | 15 mg/Tag |
| Erwachsene (19–50 J.) | 15 mg/Tag | 10 mg/Tag |
| Erwachsene (51 J. und älter) | 10 mg/Tag | 10 mg/Tag |
| Schwangere | 30 mg/Tag | — |
| Stillende ^e | 20 mg/Tag | — |

^anichtmenstruierende Frauen, die nicht schwanger sind oder nicht stillen: 10 mg/Tag ^bausgenommen Unreifegeborene ^cSchätzwert ^dein Eisenbedarf besteht infolge der dem Neugeborenen von der Plazenta als Hb-Eisen mitgegebenen Eisenmenge erst ab dem 4. Monat ^eAngabe gilt für stillende und nicht stillende Frauen nach der Geburt zum Ausgleich der Verluste während der Schwangerschaft

FUNKTION VON EISEN IM KÖRPER

Eisen ist für Menschen ein essentielles Spurenelement. Ein gesunder Mensch hat etwa 3–5 g Eisen im Körper. Eisen wird u. a. benötigt zur Bildung von roten Blutkörperchen (Erythrozyten) und für bestimmte Stoffwechselläufe in Zellen; beides ist essentiell für Sauerstofftransport und -versorgung im Körper. Da Eisen überlebenswichtig ist, hält der Körper zusätzlich Eisenvorräte in Speicherorganen (Milz, Leber, Knochenmark) vor.

EISENMANGEL-SYMPTOME

Bei kurzfristig unzureichender Eisenversorgung oder erhöhtem Eisenbedarf greift der Körper auf Eisenspeicher zurück und erhöht die Absorption von Eisen aus der Nahrung. Wenn dies jedoch nicht ausreicht, kann die durch den Eisenmangel bedingte schlechtere Versorgung des Körpers mit Sauerstoff zu Symptomen wie Müdigkeit, Atemnot, Konzentrationsstörungen und verminderte Leistungsfähigkeit führen.

Eisenmangelsymptome sollten grundsätzlich von einem Arzt abgeklärt werden. Die Diagnose erfolgt mittels klinischer Untersuchung und Blutuntersuchung.

Pierre Fabre Pharma AG | Hegenheimerweg 183 | CH-4123 Allschwil | www.pierre-fabre.ch | info@pierre-fabre-pharma.com

URSACHEN VON EISENMANGEL

- **Verminderte Aufnahme:** Konsum von z. B. Kaffee, Schwarztee, Cola, Milchprodukten vermindert die Aufnahme von Eisen. Auch bestimmte Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel (z. B. Calcium) vermindern die Eisenaufnahme.
- **Erhöhter Bedarf:** Jugendliche im Wachstum, Frauen während Schwangerschaft und Stillzeit.
- **Erhöhter Verlust:** Blutverlust z. B. durch chronischen Blutungen oder Blutspende, Frauen während Menstruation.

Vorkommen von Eisen in der Nahrung

Eisen aus tierischen Quellen wird besser absorbiert (zu 15–35%) als Eisen aus Pflanzen (zu 5–12%). Zudem wird Eisen aus Pflanzen im Darm oft an pflanzliche Stoffe gebunden, die die Absorption hemmen. Vegetarier und Veganer leiden daher ernährungsbedingt häufiger an Eisenmangel.

Eisenmangel medikamentös beheben

Bei Bedarf kann Ihnen ein Arzt auch ein Eisenpräparat verschreiben. Aktuelle Hämatologie-Leitlinien empfehlen als erste Wahl Eisen (II) Präparate, die besser vom Körper resorbiert werden können und somit den Mangel und entsprechende Mangelsymptome schneller beheben.

ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR EINE GUTE EISENVERSORGUNG

- Fleisch ist ein hervorragender Eisenlieferant, da dessen Eisen vom Körper besonders gut absorbiert werden kann.
- Mischen Sie pflanzliche und tierische Eisenlieferanten in der Nahrung, denn die Aufnahme des Eisens aus den pflanzlichen Anteilen verdoppelt sich dadurch.
- Vitamin C-haltige Nahrung (z. B. Früchte, Fruchtsäfte) erhöht die Eisenaufnahme.
- Geniessen Sie Tee, Kaffee und Wein nicht gleichzeitig mit einer eisenreichen Mahlzeit, da deren Inhaltsstoffe die Aufnahme des Eisens hemmen können.
- Milchprodukte hemmen die Aufnahme des Eisens aus anderen Nahrungsmitteln und sollten nicht zusammen mit eisenreichen Mahlzeiten konsumiert werden.

Kopfschmerzen?

Müdigkeit?

Schwäche?

ERSTE HILFE
BEI EISENMANGEL



Leckere Rezepte, Nährwerttabellen
und vieles mehr...

www.eisenmangel-hilfe.ch