

# So können Sie Ihren Eisenhaushalt verbessern!

Eisen (Fe) ist ein wichtiges Spurenelement. Der menschliche Körper enthält 3-5 g Eisen, hauptsächlich in Form von Hämoglobin (knapp 70 %). Dieser Proteinkomplex wird regelhaft vor jeder Blutspende gemessen, um Personen mit zu niedrigen Ausgangswerten zu identifizieren. Ein Teil des Eisens (ca. 20 %) befindet sich als Depot-Eisen in Leber, Milz und Knochenmark. Viele Zellfunktionen sowie der Energiestoffwechsel sind von einer ausreichenden Eisenkonzentration abhängig.

Da nur etwa 10-15 % des zugeführten Eisens für den Körper verfügbar sind empfiehlt sich eine Zufuhr von 10-15 mg Eisen pro Tag. Nachfolgend finden Sie eine Auflistung des Eisenanteils in verschiedenen Nahrungsmitteln (Angaben in mg pro 100 g):



## Gemüse & Nüsse

Kidneybohnen	7,0
Sojabohnen	6,6
Pfifferlinge	6,5
weiße Bohnen	6,2
Cashewnüsse (geröstet)	6,0
Petersilie	5,5
Haselnüsse	3,8
Schwarzwurzeln	3,3
Spinat (gekocht)	2,9
Karotten	2,1
Erdnüsse (geröstet)	2,0
grüne Erbsen	1,8
grüne Oliven	1,8
Salzgurken	1,6
Zucchini	1,5
Broccoli	1,3
Kohlrabi	0,9
grüne Bohnen	0,7
Kartoffeln (geschält)	0,4
Weißkohl	0,4



## Obst

Trockenfrüchte	2,5
Erdbeeren	1,0
Kiwi	0,8
Bananen	0,5
Äpfel	0,4
Orangen	0,4
Pfirsich	0,4
Birnen	0,3
Grapefruit	0,2



**Tipp:** Die Eisenaufnahme aus der Nahrung wird durch Vitamin C gesteigert - zum Essen sind Fruchtsäfte (z.B. Orangensaft) also zu empfehlen.

**Hinweis:** Ein bestehender Eisenmangel kann nicht alleine durch eine eisenreiche Kost ausgeglichen werden, da die maximale, aus der Nahrung verwertbare Eisenmenge hierzu nicht ausreicht.

Nahrungsquellen zur Verbesserung des Eisenhaushalts (Angaben in mg pro 100g):

### Fisch, Fleisch & Co.

Schweineleber	15,8
Rinderleber	7,0
Blutwurst	6,5
Miesmuscheln	5,1
Tiefseegarnelen	5,0
Sardellen (gesalzen)	4,3
Kaninchen	3,5
Bratwurst	2,7
Rollmops	2,6
Kochschinken	2,3
Rinderfilet	2,3
Hühnerei	2,1
Kalbfleisch	2,1
Rehrücken	2,1
Ente	2,0
Schweinekotelett	1,8
Hering	1,5
Pute	1,5
Schweinefilet	1,5
Lachs	1,4
Mortadella	1,3
Seelachsfilet	1,0
Bockwurst	0,6
Huhn	0,7

### Getreide & Teigwaren

Sojamehl (Vollfett)	12,1
Hirse	9,0
Quinoa	8,0
Bulgur	4,7
Haferflocken	4,6
Müsli (mit Nüssen)	4,4
Knäckebrot	3,6
Reis (parboiled)	2,9
Vollkornbrötchen	2,8
Roggenmehl (Type 1150)	2,6
Roggenbrot	2,5
Maismehl	2,4
Pumpernickel	1,9
Weizenmehl (Type 405)	1,5
Mais	1,4
Weizenbrot	1,0
Naturreis	0,7
Nudeln	0,7

### Vegane Alternativen

Tofu	3,7
Sojamilch	0,4