



Früchte, Fruchtsäfte, Trockenfrüchte	mg Eisen/100 g
Getrocknete Aprikosen	5,2
Datteln	3,0
Getrocknete Feigen	2,5
Rosinen, Dörrozweitschgen	2,3
Getrocknete Äpfel	2,0
Schwarze Johannisbeeren	1,3
Rote Johannisbeeren, Mango	1,2
Avocados, Brombeeren, Kastanien	1,0
Frische Feigen	0,8
Himbeeren	0,7
Stachelbeeren	0,6
Heidelbeeren, Mirabellen, Zitronen	0,5
Aprikosen, Erdbeeren, Kakis, Kirschen, Kiwis	0,4
Mandarinen, Pfirsiche, Trauben, Bananen	0,4
Ananas, Pflaumen, Rhabarber, Traubensaft	0,3
Äpfel, Birnen, Melonen	0,2
Apfelsaft, Orangensaft, Grapefruitsaft	0,2
Orangen, Zitronensaft	0,1



Getreide, Brot, Backwaren, Teigwaren	mg Eisen/100 g
Weizenkleie	16,0
Hirseflocken	9,0
Amarant, Weizenkeime	7,6
Quinoa	6,9
Dinkel	4,4
Knäckebrot, Vollkorn mit Sesam	4,3
Haferflocken, Grünkern	4,2
Buchweizen (Schwarzweizen)	3,5
Teigwaren mit Ei (Trockengewicht)	3,0
Pumpernickel	3,0
Gerstengrütze	2,8
Grahambrot	2,7
Walliser Roggenbrot	2,4
Roggenmehl	2,1
Teigwaren ohne Ei (Trockengewicht)	2,1
Ruchbrot	2,0
Roggenbrot	1,7
Vollreis	1,7
Weizenmehl	1,5
Reis parboiled	1,4
Zwieback	1,3
Weissbrot	1,2
Butterkeks	1,1
Weizengriess	1,1
Reis geschält	0,6

# Eisengehalt gängiger Nahrungsmittel

Der tägliche Eisenbedarf beläuft sich auf 10 mg für Männer und auf 15 mg für Frauen (DACH-Referenzwerte 2015). Eisen ist in zwei Formen in unserer Ernährung verfügbar: Hämeisen (Fleisch, Geflügel, Fisch) und Nicht-Hämeisen (Gemüse, Leguminosen, Früchte, Getreide). Unser Körper nimmt Hämeisen besser auf als Nicht-Hämeisen.

Fisch

Fleisch

Geflügel

Vitamin C oder Zitronensäure

Nahrungsmittel, die die Aufnahme von Nicht-Hämeisen fördern:

## Gut zu wissen

Salicylate (z. B. Aspirin)

Phosphate (z. B. Cola-Getränke, Konservierungsmittel: Fleischprodukte, Wurstwaren)

Tannine (z. B. Schwarztee, Kräutertee, Kaffee, Rotwein)

Substanzen, die die Aufnahme von Nicht-Hämeisen hemmen:

Diese Substanzen sollten 30 bis 60 Minuten vor oder nach einer eisenreichen Mahlzeit eingenommen werden.



Fleisch und Wurstwaren	mg Eisen/100g
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, Meeresfrüchte	mg Eisen/100g
Austern, Miesmuscheln	5,8
Ölsardinen	2,5
Schalentiere	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



Milch und Milchprodukte, Eier	mg Eisen/100g
Eigelb	5,5
Eier (100g = 2 Stück)	1,8
Schmelzkäse	0,9
Magermilchpulver	0,8
Parmesan	0,7
Sojamilch	0,4
Schnittkäse (z.B. Emmentaler, Gouda, Tilsiter)	0,3
Rahm- und Doppelrahmstreichkäse	0,2
Weichkäse wie Brie, Camembert	0,2
Milch, Joghurt	0,1
Eiweiss	0,1
Speisequark, Rahm, Hüttenkäse	0



Gemüse, Kartoffeln, Leguminosen	mg Eisen/100g
Sojabohnen, getrocknet	9,7
Grüne Linsen	9,4
Rote Linsen	7,4
Weisse Bohnen, getrocknet	7,0
Kichererbsen, getrocknet	6,1
Tofu	5,4
Schwarzwurzel	3,3
Spinat, Krautstiele	2,7
Nüsslisalat	2,1
Erbsen, grün	1,9
Brokkoli	1,4
Gartenkresse	1,3
Rosenkohl	1,1
Kopfsalat, grüne Bohnen, Champignons, Steinpilze	1,0
Lauch, Spargeln, Randen	0,9
Rettich	0,8
Wirsing	0,6
Blumenkohl, Kohlrabi, Rotkraut, Sauerkraut, Tomaten	0,5
Kartoffeln, Peperoni, Radieschen, Weisskohl	0,4
Auberginen, Gurken, Karotten, Zwiebeln	0,3
Endivien	0,2
Brüsseler	0,2



Ölhaltige Früchte und Samen	mg Eisen/100g
Sesamsamen, ganz	14,6
Leinsamen	10,2
Kürbiskerne	8,8
Chiasamen	7,7
Tahini oder Sesamcreme (geschält)	6,7
Sesamsamen, geschält	6,4
Sonnenblumenkerne	4,9
Pinienkerne	4,6
Pistazien, geröstet	4,1
Cashewnüsse, geröstet und gesalzen	3,9
Mandeln, geröstet und gesalzen	3,8
Haselnüsse	3,7
Kokosnuss, geraffelt	3,5
Mandelkerne, geschält	3,3
Erdnüsse	3,2
Walnüsse	3,2
Paranüsse	3,1
Mandelkerne, ungeschält	3,0
Pecannüsse	2,6
Erdnüsse, geröstet und gesalzen	1,6