

# Eisengehalt ausgewählter Nahrungsmittel<sup>1</sup>

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	6.3
Teigwaren ohne Ei, Vollkorn, trocken	3.9
Mehl (Ø)	1.9
Kartoffel, geschält, roh	0.3
Reis poliert, trocken	0.2



## Nüsse, Samen und Ölfrüchte

Kürbiskerne	8.2
Sesamsamen ungeschält	7.7
Pinienkerne	6.5
Pistazie	2.8
Leinsamen	6.3
Samen, Kerne, Nüsse (Ø), ungesalzen	4.5
Sonnenblumenkerne	5
Baumnuß	2.6



## Früchte/ Früchte getrocknet

Aprikose, getrocknet	1.4
Dattel, getrocknet	2.2
Früchte (Ø), getrocknet	1.4
Passionsfrucht, roh	0.6
Johannisbeere, rot, roh	0.4
Beeren (Ø), roh	0.2
Apfel, roh	0.1



## Brote, Flocken und Frühstückscerealien/ Flochten, Kleie und Keime

Weizenkleie	16
Hirseflocken, Vollkorn	6.9
Knäckebrot, Vollkorn mit Sesam	4.4
Roggenschrotbrot	2.2
Baumnußbrot	2.1
Bauernbrot	1.5



## Sonstiges

Kakaopulver	13
Melasse, Melassesirup	9.2
Schokolade, dunkel (bitter)	6.7
Panettone	3
Wein* rot, 12 vol%	0.9
Café crème*, ungezuckert	0



## Fleisch- und Wurstwaren/ Fleischersatz

Blutwurst	30
Kochwürste (Ø)	8.7
Leber (Ø aus Rind, Kalb, Schwein, Geflügel), gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)	13
Tofu, fest, nature (Ø)	2



## Milch und Milchprodukte

Schmelzkäse, Scheibe, Rahm	0.9
Parmesan	0.7
Emmentaler, vollfett	0.4
Soja Drink, nature	0.5
Weichkäse (Ø ohne fettreduzierte Varianten)	0.2
Friskäse, Doppelrahm	0.2
Joghurt, natur, mager	0
Margarine, 35 - 40% Fett	0
Halbentrahmte Milch 1.5% Fett, UHT	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



## Gemüse/Kräuter

Pfefferminze, roh	9.5
Bohne, grün, getrocknet	7.2
Schwarzwurzel, roh	1.2
Erbse, grün, roh	1.9
Tomatenpüree	1.6
Blattsalat (Ø), roh	0.8
Zucchini, gedünstet (ohne Zugabe von Fett und Salz)	0.9
Avocado, roh	0.5
Gemüse (Ø), roh	0.3



## Eier

Hühnereigelb, roh (Eidotter)	5.5
Hühnerei, ganz, festgekocht	1.7



<sup>1</sup> Schweizer Nährwertdatenbank, [www.naehrwertdaten.ch](http://www.naehrwertdaten.ch). Zugriff Juli 2024 \*mg pro 100ml Volumen

# Eisen | Informationen und Tipps

## Wieviel Eisen braucht der Mensch?

	weiblich <sup>a</sup>	männlich
Säuglinge <sup>b</sup> (0–3 Monate <sup>c,d</sup> )	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 <sup>e</sup>	20 mg/Tag	—

<sup>a</sup>nichtmenstruierende Frauen, die nicht schwanger sind oder nicht stillen: 10 mg/Tag <sup>b</sup>ausgenommen Unreifegeborene <sup>c</sup>Schätzwert <sup>d</sup>ein Eisenbedarf besteht infolge der dem Neugeborenen von der Plazenta als Hb-Eisen mitgegebenen Eisenmenge erst ab dem 4. Monat <sup>e</sup>Angabe 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 Stoffwechsellvorgänge 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 | Hegenheimermatweg 183 | CH-4123 Allschwil | [www.pierre-fabre.com](http://www.pierre-fabre.com) | [info@pierre-fabre-pharma.com](mailto: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 Eisenerlieferant, da dessen Eisen vom Körper besonders gut absorbiert werden kann.
- Mischen Sie pflanzliche und tierische Eisenerlieferanten 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?



Leckere Rezepte, Nährwerttabellen  
und vieles mehr...

[www.eisenmangel-hilfe.ch](http://www.eisenmangel-hilfe.ch)

ERSTE HILFE  
BEI EISENMANGEL