

## Eisen – Der Bedarf

---

Kinder (4 Monate bis 7 Jahre)	8 mg
Kinder (7 bis 10 Jahre)	10 mg
Jugendliche (10 - 19 Jahre)	Jungen 12 mg Mädchen 15 mg
Für Frauen im gebärfähigen Alter	15 mg
Stillende Frauen	20 mg
Schwangere Frauen	30 mg
Für Frauen nach den Wechseljahren	10 mg
Für Männer	10 mg