

## Der empfohlene Tagesbedarf an Eisen

---

Säuglinge bis 4 Monate	0,5 mg
Kinder 4 Monate bis 7 Jahre	8 mg
Kinder 7 bis 15 Jahre	10 - 15 mg
Männer und Frauen nach den Wechseljahren	10 mg
Frauen im gebärfähigen Alter	15 mg
Stillende	20 mg
Schwangere	20 - 30 mg