

# Die Liste mit den eisenreichsten Lebensmitteln



## Eisen, Eisenbedarf und Eisenmangel

Für Kleinkinder (4 Monate bis 7 Jahre)	8 mg	Für stillende Frauen	20 mg
Für Kinder bis 10 Jahre	10 mg	Für schwangere Frauen	30 mg
Für Jugendliche	12 - 15 mg	Für Männer und Frauen (nach den Wechseljahren)	10 mg
Für Frauen im fortpflanzungsfähigen Alter	15 mg		

## 1. Lebensmittel mit viel Eisen

### Nüsse und Saaten (ungekeimt) pro 100 g\*

Kürbiskerne	12,5 mg
Hanfsaat geschält	3 - 4 mg (pro 30 g)
Leinsamen	8 mg
Pistazien	7 mg
Sonnenblumenkerne	6 mg
Pinienkerne	5 mg
Mandeln und Haselnüsse	4 mg
Cashewkerne	3 mg

### Trockenfrüchte pro 100 g\*

Getrocknete Pfirsiche	6,5 mg
Getrocknete Aprikosen	4,4 mg
Getrocknete Feigen	3,2 mg
Getrocknete Banane	2,8 mg
Getrocknete Pflaumen	2,3 mg
Rosinen	2 mg
Getrocknete Datteln	1,9 mg

### Grünes Blatt- und Wildgemüse pro 100 g\*

(ideal im grünen Smoothie)	
Basilikum (z. B. als Pesto)	7 mg
Dill	5,5 mg
Breitwegerich	4 mg
Brennnessel	4 mg
Petersilie	3,6 mg
Spinat frisch (gefrorener Spinat oft nur noch die Hälfte)	3,5 - 4 mg
Löwenzahn	3 mg
Gartenkresse	3 mg
Feldsalat	2 mg
Radicchio/Endivien	1,5 mg
Kultursalate (Kopf-/Eis-)	0,5 mg

### Eisenreiches Gemüse pro 100 g\*

Topinambur	3,7 mg
Schwarzwurzel	3,3 mg
Kohlarten	0,5 - 2 mg
Rote Bete	1 mg
Die meisten Gemüsearten	0,5 und 1,5 mg

### Hülsenfrüchte (uneingeweicht) pro 100 g\*

Linsen	8 mg
Kichererbsen	6 mg
Saubohnen (dicke Bohne)	6 mg
Weisse Bohnen	6 mg
Kidneybohnen	6 mg
Erbsen	5 mg
Frische grüne Erbsen	2 mg
Tofu	5 mg

### Getreide und Pseudogetreide pro 100 g\*

(ungekeimt)	
Amaranth	9 mg
Quinoa	8 mg
Hirse	7 mg
Haferflocken	5 mg
Dinkel/Grünkern	4 mg
Buchweizen	3,5 mg
Vollkornreis	3,2 mg

**Bitte beachten Sie** Nährwerte und somit auch die Eisenwerte eines Lebensmittels können naturgemäss schwanken und sind von vielen Faktoren abhängig, z. B. von der jeweiligen Sorte, der Anbau- und Düngemethode, der Bodenqualität, dem Klima, dem Herkunftsland, dem Erntezeitpunkt, der Lagermethode, der Lagerdauer etc. Die von uns angegebenen Werte stellen daher nur einen Anhaltspunkt dar und können in der Realität auch unter- oder überschritten werden.

\*pro 100g, wenn nicht anderes angegeben

## 2. Lebensmittel zur Förderung der Eisenresorption

### Vitamin-C-reiche Gemüse, Kräuter und Salate

	pro 100 g*
Petersilie	160 mg
Bärlauch	150 mg
Paprika rot	120 mg
Rosenkohl	110 mg
Grünkohl	100 mg
Brokkoli gekocht	90 mg
Fenchel	90 mg
Kresse/ Brunnenkresse	60 mg
Kohlrabi	60 mg
Spinat	50 mg

\*pro 100 g, wenn nicht anderes angegeben

### Vitamin-C-reiche Früchte

	pro 100 g*
Sanddornsaft	260 mg
Schwarze Johannisbeeren	170 mg
Papaya	80 mg
Erdbeeren	60 mg
Orangen/frisch gepresster Orangensaft	50 mg

### Vitamin-C-reiche Nahrungsergänzungsmittel

	pro 100 g*
Acerolapulver Bio	400 mg pro 3 g
Acerola Tabs	180 mg pro 3 Tabs
Moringapulver	70 mg pro 10 g

## 3. Lebensmittel, die die Eisenaufnahme behindern

Kaffee und Kakao

Tee (Schwarztee, Grüntee, auch manche Kräutertees)

Rotwein

Chili (Cayennepfeffer)

Milchprodukte

Calciumreiche Nahrungsergänzungsmittel

Lebensmittel mit zugesetzten Phosphaten, z. B. verarbeitete Milchprodukte wie Schmelzkäse, Eis, Desserts und Softdrinks

## 4. Natürliche Nahrungsergänzungen mit viel Eisen

Nahrungsergänzung	Portion	Eisen pro Portion
Hanfprotein	15 g	3,5 mg
Chlorella	3,5 g	6,3 mg
Spirulina	4 g	2,5 mg
Gerstengraspulver	10 g	3,7 mg
Moringa	10 g	2 - 2,8 mg je nach Hersteller

Nahrungsergänzung	Portion	Eisen pro Portion
Petersilienblattpulver	10 g	2,5 mg
Hanfblattpulver	10 g	2,4 mg
Eisenchelat	1 Kapsel	14 mg plus 50 mg Vit. C
Eisen aus dem Curryblatt (z. B. Ferroverde 14)	1 Kapsel	14 mg plus 40 mg Vit. C