

Eisenhaltige Nahrungsmittel

Wirkung: Eisen wird benötigt für die Regeneration von Knochen, Knorpel und Bindegewebe, für die Bildung neuer Blutzellen im Knochenmark, für Entgiftungsprozesse, zur Sauerstoffübertragung und Produktion von Hormonen.

Vorkommen als Hämeisen und Nicht-Hämeisen

Hämeisen (2-wertiges Eisen): Vorkommen in überwiegend tierischen Lebensmitteln – Fleischwaren und Fisch

Nicht-Hämeisen (3-wertiges Eisen): Vorkommen in überwiegend pflanzlicher Kost – Obst, Gemüse und Getreide, Hülsenfrüchte, Trockenobst, Küchenkräuter, Bierhefe, Vollkorn- und Sojaprodukte, Nüsse/Kerne

Hämeisen weist mit 15-35 % eine bessere **Bioverfügbarkeit** auf als Nicht-Hämeisen, diese gibt an, wie schnell und in welchem Umfang der Stoff aufgenommen (resorbiert) wird und am Wirkort zur Verfügung steht.

Säuren wie Vitamin C oder Zitronensäure (sowie Fleisch und Fisch) **begünstigen** die Aufnahme von Nicht-Hämeisen.

EU-Bevölkerungsreferenzzufuhr pro Tag:

Kinder/Jugendliche: 4 Monate - 7 Jahre	m / w	8 mg	Erwachsene: männlich	10 mg
7 bis 10 Jahre	m / w	10 mg	weiblich	15 mg
ab 10 Jahre	m	12 mg	Schwangere	30 mg
	w	15 mg	Stillende	20 mg

Nahrungsmittel (100 g/mg Eisen)

GU- Nährwerttabelle 2012/13

Fleisch und Wurstwaren	Milch u. Milchprodukte, Eier	Gemüse, Hülsenfrüchte, Kräuter
Schweineleber 15,8	Hühnerei 2,0	Steinpilze, getrocknet 8,4
Kalbsleber 7,9	Magermilchpulver, Parmesan 1,0	Linsen 8,0
Rinderleber 6,5	Sojamilch 0,8	Basilikum 7,3
Blutwurst 6,4	Feta 0,7	Pfifferlinge frisch 6,5
Leberwurst 5,5	Roquefort 0,6	Weißer Bohnen, Kichererbsen 6,1
Kaninchen 3,5	Brie, Gouda, Ziegenkäse 0,5	Tofu 5,4
Rehkeule-/rücken 3,0	Speisequark, Hüttenkäse 0,4	Spinat, frisch 4,1
Schweinefilet 3,0	Mozzarella, Bergkäse, Edamer 0,3	Schwarzswurzel 3,3
Entenfleisch 2,5	Milch, Joghurt, Schmand 0,1	Fenchel, Mangold 2,7
Wiener Würstchen 2,4	Muttermilch 0,1	Brunnenkresse 2,2
Hackfleisch (halb u. halb) 2,2		Grünkohl, Erbsen 1,9
Kalb-/Rindfleisch, Salami 2,1	Getreide, Brot, Back-, Teigwaren	Endivien 1,4
Fleischkäse (Leberkäse) 2,0	Weizenkleie 16,0	Rosenkohl, Champignon 1,1
Gänsefleisch 1,9	Amaranth 9,0	Lauch, Spargel, Rettich 1,0
Fleischwurst 1,7	Weizenkeime 8,5	Blumenkohl, Sauerkraut, Tomaten 0,6
Hammel-/Lammfleisch 1,6	Quinoa 8,0	Kartoffeln, Radieschen 0,4
Speck, durchwachsen 0,8	Hirse 6,9	
	Vollkornzweiback 6,2	Früchte, Dörrobst, Nüsse
Fisch u. Meeresfrüchte	Knäckebrot, Vollkorn mit Sesam 4,7	Mohnsamen 9,5
Austern, Miesmuscheln 5,8	Haferflocken, Grünkern 4,0	Pistazienkerne 7,3
Rotbarsch, geräuchert 4,7	Vollkornnudeln 3,8	Getrocknete Aprikosen 4,4
Ösardinen 2,7	Buchweizen, Bäckerhefe 3,5	Mandel 4,1
Flusskrebse 2,0	Pumpenkeim 3,0	Haselnuss 3,8
Krabben, Garnelen 1,8	Gerste, Graupen 2,8	Rosinen, Dörripflaumen 2,3
Makrele, Thunfisch in Öl 1,2	Roggenmehl (815, 1150) 2,1	Dattel 1,9
Hummer, Barsch, Lachs 1,0	Wildreis 2,0	Olive, grün, mariniert 1,7
Hering, Brathering 1,1	Weizenmehl (405), Zwieback 1,5	Schwarze Johannisbeeren 1,3
Scholle 0,9	Roggenmischbrot 1,3	Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren 1,0
Schellfisch, Aal 0,6	Weizengrieß, Croissant, Toast 1,0	Stachelbeere, fr. Feige, Avocado 0,6
Kabeljau, Heilbutt 0,5	Reis poliert, gekocht 0,9	Apfel, Granatapfel, Mirabellen 0,5
Seelachs 0,2	Weißbrot, Salzstangen 0,7	Ananas, Apfelsine, Kirsche, Mango 0,4
	Blätterteig 0,6	Mandarine, Banane, Kaki 0,3

Nahrungsmittel (100 g/mg Vitamin C)

Acerola 1700	Petersilie, Bärlauch 150	Blumenkohl 69
Hagebutten 1250	Paprika 120	Erdbeeren 62
Brennnessel 300	Brokkoli, Rosenkohl 115	Zitrone, Apfelsine 53
Guave 273	Grünkohl 105	Rotkohl, Wirsing, Dill 50
Sanddornsaft 266	Fenchel 93	Kiwi, Schnittlauch, Weißkohl 46
schw. Johannisbeeren 177	Papaya 80	Chinakohl, Frühlingszwiebel, Porree 26