



Kinderärzte im Medicum

Dr. med Hans Broede, Agapia Dascalu, Dr. med. Johanna Dietl, Dr. med. Natalie Hellermann, Dr. med Susanne Meitz, Gerhard Möller, Dr. med. Elisabeth Vallo

Eisen in Nahrungsmitteln

- Eisen ist ein essentielles Spurenelement, das der Körper nicht selber produzieren kann. Es ist vor allem wichtig für die Bildung des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin und damit für den Sauerstofftransport.
- Eisen kann als **zweiwertiges Eisen (Fe²⁺)** oder als **dreiwertiges Eisen (Fe³⁺)** zugeführt werden.
 - Insgesamt wird nur ein Teil des Eisens aus der Nahrung aufgenommen.
 - **Fe²⁺** ist besser löslich, die Verfügbarkeit ist um ein Vielfaches höher als von **Fe³⁺**.
 - **Fe²⁺** findet man in tierischen Lebensmitteln, z. B. Fleisch, Geflügel und Fisch.
 - **Fe³⁺** findet sich v. a. in pflanzlichen Lebensmitteln.
- Verbesserung der Eisenaufnahme aus der Nahrung wird erreicht durch gleichzeitige Zufuhr von
 - Vitamin C (O-Saft, Paprika).
- Verschlechterung der Eisenaufnahme aus der Nahrung wird bedingt durch gleichzeitige Zufuhr von Lebensmitteln mit
 - Gerbsäure (schwarzer und grüner Tee, Wein, Weintrauben)
 - Phytinsäure (Getreidekörner, Hülsenfrüchte)
 - Oxalsäure (Spinat, Rhabarber)
 - Knoblauch, Zwiebeln
- Blockierung der Eisenaufnahme wird bedingt durch gleichzeitige Zufuhr von
 - Milch- und Milchprodukten (Kakao, Schokolade, Joghurt)
- Lebensmittel mit hohem Eisengehalt:
 - Fleisch
 - Vollkornprodukte: Hirse, Soja, Roggen oder Dinkel
 - Nüsse: Haselnüsse und Cashewnüsse, Erdnüsse
 - Leberwurst, Mortadella
 - Eigelb
 - Hülsenfrüchte

Empfohlene Eisenzufuhr

Alter	mg/Tag	
	m	w
0 – 4 Monate ^a	0,5 mg	
4 – 12 Monate ^b	8 mg	
1 – 7 Jahre	8 mg	

^a Eisenbedarf besteht infolge der dem Neugeborenen von der Plazenta als Hb-Eisen mitgegebenen Eisenmenge erst ab dem 4. Monat

^b das gilt nicht für Frühgeborene

^c nichtmenstruierende Frauen, die nicht schwanger sind oder stillen, haben einen geringeren Bedarf: 10 mg/Tag



Kinderärzte im Medicum

Dr. med Hans Broede, Agapia Dascalu, Dr. med. Johanna Dietl, Dr. med. Natalie Hellermann, Dr. med Susanne Meitz, Gerhard Möller, Dr. med. Elisabeth Vallo

7 – 10 Jahre	10 mg	
10 – 19 Jahre	12	15
> 19 Jahre	10	15

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Eisenhaltiges Fleisch

Nahrungsquelle	Eisengehalt (mg/100g)
Schweineleber	22.1
Kalbsleber	7.9
Rinderleber	7.1
Blutwurst	6.4
Leberwurst	5.2
Corned Beef	4.1
Putenfleisch	3
Rindfleisch	2.9
Geflügel	2.6
Schweinefleisch	2.5
Kalbfleisch (Schnitzel)	2.0

Eisenhaltiges Gemüse

Nahrungsquelle	Eisengehalt (mg/100g)
Linsen	6.9
Weißer Bohnen	6
Erbsen	5
Spinat enthält Oxalsäure, die die Eisenaufnahme mindert	3.5
Petersilie	3.3
Kresse	2.8
Fenchel	2.5
Feldsalat	1.9
Möhren	1.7
Wirsing	1
Rote Beete	0.8
Paprika	0.7

Eisenhaltiges Getreide

Nahrungsquelle	Eisengehalt (mg/100g)
Weizenkleie	16
Kleieflocken	7.8
Hirse	5.9
Haferflocken	4.6
Buchweizen	3.5

Eisenhaltiger Fisch

Nahrungsquelle	Eisengehalt (mg/100g)
Thunfisch	1.2
Lachs	0.7



Kinderärzte im Medicum

Dr. med Hans Broede, Agapia Dascalu, Dr. med. Johanna Dietl, Dr. med. Natalie Hellermann, Dr. med Susanne Meitz, Gerhard Möller, Dr. med. Elisabeth Vallo

Roggenbrot	3.3
Reis (Vollkorn)	2.6

Eisenhaltiges Obst

Nahrungsquelle	Eisengehalt (mg/100g)
Aprikosen (getrocknet)	3.8
Johannisbeeren, schwarz	1.3
Himbeere	1
Erdbeeren	0,9

Tipp:

- Obst und Gemüse können auch leicht zu leckeren, eisenhaltigen Säften verarbeitet werden.
- Gute Kombinationsmöglichkeiten auch mit Getreide.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung