



Kinderärzte im Medicum

Eisen in Nahrungsmitteln

- Eisen ist ein essenzielles 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 (Fe^{2+})** oder als **dreiwertiges Eisen (Fe^{3+})** zugeführt werden.
 - Insgesamt wird nur ein Teil des Eisens aus der Nahrung aufgenommen.
 - Fe^{2+} ist besser löslich, die Verfügbarkeit ist um ein Vielfaches höher als von Fe^{3+} .
 - Fe^{2+} findet man in tierischen Lebensmitteln, z. B. Fleisch, Geflügel und Fisch.
 - Fe^{3+} 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	0,5 mg
4 – 12 Monate ^b	8 mg	8 mg
1 – 7 Jahre	8 mg	8 mg
7 – 10 Jahre	10 mg	10 mg
10 – 19 Jahre ^c	12 mg	15 mg
> 19 Jahre	10 mg	15 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

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
Roggenbrot	3.3
Reis (Vollkorn)	2.6

Eisenhaltiger Fisch

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

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