

# Ernährung bei Eisenmangel – Tipps und Tabellen

## Eisenreiche Diät:

- Vitamin C steigert die Eisenresorption, daher sollten eisenreiche Lebensmittel in Kombination mit Vitamin C (z.B. Obst- und Obstsäfte) konsumiert werden (Fruchtsaft VOR dem Essen trinken).
- Polyphenole und Tannine (z.B. in Tee, Kaffee, Wein) vermindern die Eisenresorption.
- Oxalsäure (z.B. in Kakao) hemmt die Eisenaufnahme aus dem Darm.
- Vorsicht auch bei Kalzium, es bindet Eisen – wenn möglich Milchprodukte nicht zeitgleich mit Fleischmahlzeiten einnehmen.
- Tierisches Eisen wird besser aufgenommen als pflanzliches. Daher sollten täglich kleine Mengen Fleisch und Schinken konsumiert werden.
- Für Vegetarier/Veganer\*Innen: Hüsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und weiße Bohnen sind sehr gute Eisenlieferanten!

## Tipps:

- Frühstück: z.B. Kellogs Spezial K (=Knusperflakes) mit Milch und Fruchtsaft
- Frische oder tiefgekühlte Kräuter großzügig einsetzen, z.B. Petersilie, Oregano und Basilikum
- Zitronensaft großzügig einsetzen!
- Nüsse als Snack: z.B. Kürbiskerne oder Pistazien einsetzen
- Frischen Fruchtsalat anstelle von Kompott zu süßen Getreideaufläufen reichen

## Eisenbedarf:

- 10-18 Jahre (weiblich): 15 mg
- 10-18 Jahre (männlich): 12 mg
- Männlich > 18 Jahre: 10 mg
- Schwangere: 30 mg, Stillende: 20 mg

Die Mengen beziehen sich auf den Eisenbedarf in Milligramm pro Tag.

Bei verstärktem Wachstum sowie Leistungssport/intensivem Hobbysport besteht ein erhöhter Eisenbedarf!

Lebensmittel		Eisen in mg pro 100g Lebensmittel	
<b>Fleisch</b>			
Hühnerleber	7,4	Kellog's Special K	11,6
Leberpastete	6,4	<b>Hülsenfrüchte</b>	
Kalbfleisch	3	Linsen	8
Schweinefleisch (Filet)	3	Kichererbsen	6,1
Rindfleisch	2,5	Bohnen, weiß	6,1
Schinken (ohne Fettrand)	2,5	Erbsen	5,2
Brathuhn (Keule)	1,8	<b>Gemüse</b>	
Pute	1,4	Eierschwammerl	6,5
1 Hühnerei od. 1 Dotter	1,2	Topinambur, Portulak	3,7
<b>Getreide</b>		Schwarzwurzel	3,3
Amaranth	9,0	Fenchel	2,7
Quinoa	8,0	Zucchini	1,5
Hirse, Korn entspelzt	6,9	<b>Obst</b>	
Haferflocken (Vollkorn)	5,4	Hipp Frucht Plus Rote Früchte mit Eisen	0,7
Dinkel, Korn	4,2	Schw.Holunderbeeren, roh	1,6
Buchweizen, Korn geschält	3,5	Schwarze Ribiseln	1,3
Weizen, Korn	3,3	Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren	1
Naturreis, Korn entspelzt	3,3		



Quellen:

Intranet des Landeskrankenhauses -Universitätsklinikums Graz, Diätologin MBA Anna Maria Eisenberger

<https://www.wir-essen-gesund.de/eisenhaltige-lebensmittel-tabelle/>

[Eisenmangel, was essen? » Ernährung gegen die Symptome | MeinMed.at \(minimed.at\)](#)