

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	
Fleisch			
Hühnerleber	7,4	Kellog's Special K	11,6
Leberpastete	6,4	Hülsenfrüchte	
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	Gemüse	
Pute	1,4	Eierschwammerl	6,5
1 Hühnerei od. 1 Dotter	1,2	Topinambur, Portulak	3,7
Getreide		Schwarzwurzel	3,3
Amaranth	9,0	Fenchel	2,7
Quinoa	8,0	Zucchini	1,5
Hirse, Korn entspelzt	6,9	Obst	
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 \(minimed.at\)](#)