











Eisenreiche Lebensmittel

Lebensmittel als Eisen-Lieferanten (Bewertung nach mg Eisengehalt pro 100 g rohen, verzehrbarem Anteil)

Gut verfügbares 2-wertiges Eisen:  bis 2,5 mg  2,5-5 mg  > 5 mg

Schlecht verfügbares 3-wertiges Eisen:  bis 2,5 mg  2,5-5 mg  > 5 mg

Hemmt die Eisen-Aufnahme: 

Lebensmittel	Bewertung	Wichtige Anmerkungen
Getreide und Getreideprodukte		Vitamin-C-reiche Beilagen und Getränke verbessern die Verwertung des pflanzlichen Eisens. Trinken Sie z.B. Orangensaft zum Essen.
Vollkornprodukte aus Hirse, Soja, Quinoa (Reismelde), Amaranth (Fuchsschwanz, Samen), Keimlinge		Eisen aus Sauerteigbrot ist besser verfügbar. Keimlinge vor Verzehr kurz blanchieren.
Vollkornprodukte aus Roggen, Weizen, Hafer, Dinkel (Grünkern), Buchweizen, Gerste, Reis		Die Phytinsäure im Getreide macht das Eisen weniger gut verwertbar. Eisen aus Sauerteigbrot ist besser verfügbar.
Gemüse, Salate, Pilze und Kräuter		Vitamin-C-reiche Beilagen und Getränke verbessern die Verwertung des pflanzlichen Eisens: Würzen Sie z.B. mit Zitronensaft.
Petersilie, weiße Bohnen, Sojabohnen, Kichererbsen		Sog. Legume in Hülsenfrüchten machen das Eisen weniger gut verwertbar.
Fenchel, Schwarzwurzel, Portulak, Topinambur, Batate, Löwenzahnblätter, Pfifferlinge, Brunnenkresse		
Spinat (tiefgefroren), Rosenkohl, Karotten, Porree,		Die Oxalsäure im Spinat macht das Eisen weniger gut

Schnittlauch, Grünkohl, Feldsalat, Erbsen (grün), Broccoli, Zucchini, milchsäuregeregenes Sauerkraut		verwertbar.
Samen, Schalenfrüchte, Nüsse		Vitamin-C-reiche Beilagen und Getränke verbessern die Verwertung des pflanzlichen Eisens.
Cashewnüsse (geröstet), Kürbiskerne, Sesamsamen (trocken+geröstet), Mohn (trocken), Pinienkerne, Pistazien, Sonnenblumenkerne	●●●	Nur in geringen Mengen verzehren, da sehr fett- und kalorienreich.
Haselnüsse, Erdnüsse, Paranüsse	●●	Nur in geringen Mengen verzehren, da sehr fett- und kalorienreich.
Früchte, Obst		Früchte und Obst erhöhen den Vitamin-C-Gehalt einer Mahlzeit.
Trockenobst	●●	Nur in geringen Mengen verzehren, da sehr zucker- und kalorienreich.
Dunkle Trauben, Brombeeren, schwarze Johannisbeeren, Heidel-, Preisel-, Maul- und Himbeeren	●	
Fleisch / Wurstwaren, Eier und Fisch / Fischerzeugnisse		Tierisches Eisen ist für den Körper sehr gut verwertbar.
Innereien, Miesmuscheln, Blut- und Leberwurst	●●●	Wegen der hohen Schadstoffbelastung nicht regelmäßig verzehren.
Dosenwürstchen, Jagdwurst, Mortadella, Rotbarsch geräuchert, (Öl)sardinen, Wild- und Pferdefleisch	●●	Kochwürste enthalten sehr viel tierisches Fett.
Muskelfleisch allgemein, Kochschinken, Leberkäse, Hühnerei, Salzhering, Zander, Garnele, Flusskrebs	● bis ●●	
Verschiedenes		
Kaffee und Schwarztee (Tannine); Kakao, Schokolade, Rotwein, Knoblauch, Zwiebeln (Oxalsäure, Polyphenole); Cola-Getränke (Phosphate), Joghurt; Bindemittel (Alginate)	—	Lebensmittel und Getränke, die hemmend auf die Eisenaufnahme wirken, sollten 2-3 Stunden vor und nach eisenreichen Mahlzeiten nicht verzehrt werden.