

Eisenreiche Lebensmittel

Lebensmittel als Eisen-Lieferanten (Bewertung nach mg Eisengehalt pro 100 g rohen, verzehrbaren 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, Schnittlauch, Grünkohl, Feldsalat, Erbsen (grün), Broccoli, Zucchini, milchsäuregegorenes Sauerkraut	●	Die Oxalsäure im Spinat macht das Eisen weniger gut 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 (Alginat)	—	Lebensmittel und Getränke, die hemmend auf die Eisenaufnahme wirken, sollten 2-3 Stunden vor und nach eisenreichen Mahlzeiten nicht verzehrt werden.