

Pro Portion
Je 100 g essbarer Anteil*:

Eisen mg/Portion	Eisen mg*	Energie kcal*	Eiweiß g*	Fette g*	Kohlenhydrate g*
------------------	-----------	---------------	-----------	----------	------------------

Milch(produkte)					
Parmesan	0,2	1,0	375	36	26
Schmelzkäse (30 %)	0,3	0,9	219	15	14
Quark (Mager)	0,1	0,4	68	13	+
Kuhmilch (3,5 % Fett)	0,2	0,1	64	3	4

Eier					
Hühnerei, roh	1,3	2,1	155	13	11
Rührei	2,3	1,8	173	12	14
Spiegelei	1,1	1,7	220	13	18

Fleisch und Wurstwaren					
Schweine-Leber	19,8	15,8	131	21	5
Rinder-Leber	8,8	7,0	128	20	3
Blutwurst	1,6	6,4	309	12	29
Pferdefleisch	5,9	4,7	108	21	3
Kaninchen	4,4	3,5	152	21	8
Bratwurst, fein	4,1	2,7	296	13	27
Salami	0,7	2,7	328	21	27
Entenbrust	3,0	2,4	121	20	5
Rind/Schwein-Hackfleisch	3,0	2,4	170	20	10
Kochschinken	0,7	2,3	125	22	4
Lamm-Kotelett	2,8	2,2	348	15	32
Rindfleisch, mager	2,6	2,1	107	22	2
Schweinefleisch, mager	1,9	1,5	109	22	2
Mortadella	0,3	1,3	345	12	33
Hühnerbrust	1,4	1,1	145	22	6
Putenbrust	1,3	1,0	105	24	1
Bockwurst	0,8	0,6	275	13	24

Quelle: mod. nach R Hesecker/Hesecker, DGE: Die Nährwerttabelle. Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt 2010. ISBN 978-3-86528-130-2
+ Spuren

- sehr geringe Eisenverfügbarkeit
- geringe bis mittlere Eisenverfügbarkeit
- hohe Eisenverfügbarkeit

Pro Portion
Je 100 g essbarer Anteil*:

Eisen mg/Portion	Eisen mg*	Energie kcal*	Eiweiß g*	Fette g*	Kohlenhydrate g*
------------------	-----------	---------------	-----------	----------	------------------

Fisch und Meeresfrüchte					
Miesmuscheln, ausgelöst	5,1	5,1	51	10	1
Tiefseegarnelen in Dosen	5,0	5,0	94	21	1
Sardellen, gesalzen	0,2	4,3	88	18	2
Rollmops	3,3	2,6	203	16	15
Hering, Bismarck-	1,5	1,5	210	16	16
Lachs	1,5	1,0	202	20	14
Seelachs (Alaska-)	1,5	1,0	74	17	1
Thunfisch	1,5	1,0	226	22	16
Fischstäbchen (frittiert)	0,5	0,4	208	13	10

Kräuter					
Oregano	0,4	7,4	55	2	2
Basilikum	0,4	7,3	46	2	1
Dill	0,3	5,5	54	4	1
Petersilie	0,2	3,6	50	4	+
Bärlauch	0,7	2,9	12	+	+
Kresse	0,7	2,9	33	4	1

Getreide(produkte)					
Amaranth	1,8	9,0	373	16	9
Cornflakes, vitaminisiert	2,1	7,0	367	8	1
Hirse, geschält	1,4	7,0	350	10	4
Haferflocken, kernig	0,6	5,8	347	12	7
Quinoa (Reismelde)	0,9	4,6	337	15	5
Grünkern, Vollkornmehl	0,6	3,2	333	13	3
Vollkorn-Nudeln mit Ei, gek.	4,0	2,0	129	5	2
Naturreis, gek.	1,1	0,7	127	3	1

Backwaren					
Müslিকেse	0,4	3,7	452	8	20
Knäckebrot, ballststoffreich	0,4	3,6	291	12	2
Vollkornbrot/-brötchen	1,3	2,8	220	8	2
Graubrot (Roggen)	1,0	2,3	217	6	1
Sechskornbrot	1,0	2,2	216	8	2
Roggenvollkornbrot	1,0	2,0	193	7	1
Weißbrot/-brötchen	0,5	1,2	272	8	2
Toastbrot (Weißbrot)	1,3	1,0	238	8	3

Pro Portion
Je 100 g essbarer Anteil*:

Eisen mg/Portion	Eisen mg*	Energie kcal*	Eiweiß g*	Fette g*	Kohlenhydrate g*
------------------	-----------	---------------	-----------	----------	------------------

Kartoffeln/Gemüse(produkte)					
Tofu	3,7	3,7	83	8	5
Schwarzwurzel, gek.	5,8	2,9	15	1	+
Spinat, gek.	5,8	2,9	14	2	+
Feldsalat	1,0	2,0	14	2	+
Kidneybohnen, kons.	3,0	2,0	104	7	1
Grünkohl	3,8	1,9	37	4	1
Backofenpommes	2,7	1,8	254	4	10
Erbsen, grün TK	3,6	1,8	86	7	+
Salzgurken, milchs.	0,8	1,6	24	1	+
Rucola (Rauke)	0,8	1,5	25	2	1
Eichblattsalat	0,6	1,1	11	1	+
Zucchini	2,0	1,0	18	2	+
Broccoli, gek.	1,8	0,9	22	3	+
Pellkartoffeln, gek.	1,8	0,9	70	2	+
Sojasprossen	0,5	0,9	50	6	1
Rosenkohl, gek.	1,4	0,7	28	4	+
Paprika, rot	1,2	0,6	33	1	+
Tomate	0,3	0,5	17	1	+
Kohlrabi	1,0	0,5	24	2	+
Blumenkohl, gek.	0,8	0,4	18	2	+
Sauerkraut, kons.	0,6	0,4	10	1	+

Pilze					
Pfifferlinge	6,5	6,5	11	2	1
Austernpilze	1,8	1,2	11	2	+
Champignons	1,8	1,2	16	3	+
Steinpilze	1,5	1,0	20	4	+

Nüsse/Samen					
Kürbiskern	2,3	15,0	582	24	46
Sesamsamen	1,0	10,4	598	18	58
Mohnsamen	1,0	9,5	477	20	42
Leinsamen	1,6	8,2	376	24	31
Cashewnuss, geröstet	3,0	6,0	628	19	48
Mandeln, süß	2,1	4,1	577	19	54
Haselnuss	1,9	3,8	644	12	62
Erdnuss, geröstet	1,2	2,3	585	26	49

Pro Portion
Je 100 g essbarer Anteil*:

Eisen mg/Portion	Eisen mg*	Energie kcal*	Eiweiß g*	Fette g*	Kohlenhydrate g*
------------------	-----------	---------------	-----------	----------	------------------

Obst(produkte)					
Feige, getrocknet	1,0	3,3	250	4	1
Backobst	0,5	2,5	246	3	1
Olive, grün, marin.	0,5	1,8	138	1	14
Johannisbeere, schwarz	1,6	1,3	39	1	+
Physalis (Kapstachelbeere)	2,0	1,3	72	2	1
Himbeere	1,3	1,0	34	1	+
Brombeere	1,1	0,9	44	1	1
Kiwi	0,6	0,8	51	1	1
Heidelbeere	0,9	0,7	36	1	1
Avocado	1,2	0,6	221	2	24
Weintrauben, rot	0,6	0,5	74	1	+

Getränke					
Rotwein, leicht	1,1	0,9	76	+	0
Tomatensaft	1,2	0,6	17	1	+
Apfelsaft (Schorle)	0,6	0,3	24	0	0
Multivitamin-Nektar	0,6	0,3	53	1	1
Orangensaft	0,6	0,3	44	1	+
Mineralwasser	0,4	0,2	0	0	0
Kaffee	0,1	0,1	2	+	0
schwarzer Tee	0,1	0,1	0	0	0
Colagetränk	0,0	0,0	44	0	0
Bier, Pils	+	+	42	+	0

Eisenmangel hat viele Gesichter!

Fragen Sie Ihren Arzt nach Ihrem aktuellen Eisenstatus



Mit **Eisen** fit im Leben

Zum **Umgang** mit dem Eisengehaltzähler

Der ferro sanol®
Eisengehaltzähler

Die ferro sanol® Familie



Flüssige Formen
für Kinder und bei
Schluckbeschwerden

Für Erwachsene und
Kinder ab 6 Jahren

ferro sanol®

Eisen ist fast in allen Nahrungsmitteln enthalten. Ebenso wie für andere Mikronährstoffe existieren auch zu Eisen vornehmlich Tabellen mit den nährstoffreichsten Lebensmitteln. Diese sollen helfen, den Bedarf an Eisen über die tägliche Ernährung zu decken. **Allerdings:** Speziell bei Eisen kommt es nicht allein darauf an, wie viel Eisen ein Lebensmittel enthält, sondern darauf, wie viel Eisen daraus dem Körper tatsächlich zur Verfügung gestellt werden kann. Auf der Suche nach guten Eisenerlieferanten muss vor allem die **Bioverfügbarkeit des Eisens** – die Rate der Eisenaufnahme aus dem Lebensmittel vom Darm ins Blut – mit berücksichtigt werden.

Der ferro sanol® Eisengehaltzähler enthält praktische Hinweise hierzu: So macht die farbliche Ampel-Kennzeichnung deutlich, ob das Eisen in dem betreffenden Lebensmittel vergleichsweise

- **hoch verfügbar** ist, da es sich um zweiwertiges Eisen (Fe²⁺) in Fleisch und Fisch handelt
- **mittel bis gering verfügbar** oder nur **sehr gering verfügbar** ist, da es sich um pflanzliches dreiwertiges Eisen (Fe³⁺) handelt. Je nach weiterer Zusammensetzung des Lebensmittels kann hier die Eisenaufnahme in den Körper gefördert (z.B. durch Vitamin C) oder gehemmt werden (z.B. durch Ballaststoffe).

Förderer und Hemmer der Eisen-Bioverfügbarkeit

Pflanzliches dreiwertiges Eisen ist generell mit durchschnittlich 1-15% deutlich weniger verfügbar als zweiwertiges tierisches Eisen mit etwa 20-35%. Gleichzeitig aufgenommene Förderer (z. B. Vitamin C) oder Hemmer der Eisenaufnahme (z. B. Phytinsäure, Calcium, Polyphenole) bedingen, dass die Verfügbarkeit des pflanzlichen Eisens auf 1% abfallen bzw. auch auf bis zu 15% angehoben wer-

den kann. Da tierisches Eisen in einer gesunden Kost viel weniger Platz als pflanzliches Eisen einnimmt, sollten pflanzliche Lebensmittel mit Hemmern möglichst mit Förderern kombiniert werden. Tipp: Trinken Sie zu jeder Mahlzeit ein Glas Orangensaft.

Wie erkenne ich einen Eisenmangel

Die Symptome von Eisenmangel sind vielfältig. Häufige Schläppheit und Müdigkeit sind typische Anzeichen. Den genauen Eisenstatus kann Ihr Arzt anhand der Blutwerte - Hämoglobin (Eisengehalt im Blut) und Serum-Ferritin (Eisengehalt in den Eisenspeichern) - feststellen. **Wichtig:** Ein bereits bestehender Eisenmangel kann i. d. R. nicht allein durch eine eisenreiche Kost ausgeglichen werden. Er sollte durch die **zusätzliche Einnahme von gut bioverfügbaren Eisenpräparaten, wie z.B. ferro sanol® duodenal**, behandelt werden.

Wenn die Grenzwerte in der folgenden Tabelle unterschritten werden, ist der Eisenmangel behandlungsbedürftig (www.dgho.de).

Grenzwerte Eisenbehandlung	Serum-Ferritin (Ziel: 100 µg/l)	Hämoglobin
Frauen	15,0 µg/l	12,0 g/dl
Männer	20,0 µg/l	13,0 g/dl
Schwangere	30,0 µg/l	11,0 g/dl

Haben Sie nach einer Eisentherapie die Grenzwerte erreicht und auch den Eisenspeicher (Serum-Ferritin) aufgefüllt, so kann versucht werden, mit einer ausgewogenen Ernährung im Eisengleichgewicht zu bleiben.



Das Eisen, das den Magen schont
ferro sanol® duodenal
Wirkstoff: Eisen(II)-glycin-sulfat-Komplex

ferro sanol® duodenal mite 50 mg Hartkapseln / ferro sanol® duodenal 100 mg Hartkapseln / ferro sanol® 30 mg/ml Tropfen. Wirkstoff: Eisen(II)-glycin-sulfat-Komplex. ferro sanol® Saft 5 mg/ml Sirup. Wirkstoff: Eisen(II)-gluconat (Ph. Eur.). Anwendungsgebiete: ferro sanol® duodenal mite 50 mg / ferro sanol® duodenal 100 mg: Eisenmangel, insb. Eisenmangelanämie, während der Schwangerschaft und Stillzeit; im Kindesalter; bei eisenarmer Diät, nach chronischen und akuten Blutverlusten. ferro sanol® Saft: Zur Behandlung von Eisenmangelzuständen. ferro sanol® Tropfen: Zur Therapie von Eisenmangel und Eisenmangelanämie. Warnhinweise: ferro sanol® Saft enthält Methyl-4-hydroxybenzoat (E218), Propyl-4-hydroxybenzoat (E216) und Sucrose (Zucker). ferro sanol® Tropfen enthalten Sorbitol. Arzneimittel f. Kinder unzugänglich aufbewahren. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! Stand: August 2010 / April 2010 (nur ferro sanol® Saft). SANOL GmbH, Alfred-Nobel-Straße 10, 40789 Monheim. ferro sanol® Saft: UCB Pharma GmbH, Alfred-Nobel-Straße 10, 40789 Monheim. www.sanol.de

