



Merkblatt eisenreiche Nahrungsmittel

Lebensmittel	Bewertung	wichtige Anmerkung
Getreide- und Getreideprodukte		Vitamin-C-reiche Beilagen und Getränke verbessern die Verwertung des pflanzl. 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		
Petersilie, weiße Bohnen, Soja-bohnen, Kichererbsen, Linsen	+++	Würzen Sie z. B. mit Zitronensaft, dadurch verbessern Sie die Verwertung des pflanzlichen Eisens.
Fenchel, Schwarzwurzel, Portulak, Topinambur, Batate, Löwenzahnblätter, Pfifferlinge, Brunnenkresse	++	Sogenannte Legume in Hülsenfrüchten machen das Eisen weniger gut verwertbar.
Spinat (tiefgefroren), Rosenkohl, Karotten, Porree, Schnittlauch, Grünkohl, Feldsalat, Erbsen (grün), Broccoli, Zucchini, milchsäuregegegorenes Sauerkraut	+	Die Oxalsäure im Spinat macht das Eisen weniger gut verwertbar.
Samen, Schalenfrüchte, Nüsse		
Cahewnüsse (geröstet), Kürbiskerne, Sesamsamen (trocken + geröstet), Mohn (trocken), Pinienkerne, Pistazien, Sonnenblumenkerne	+++	Nur in geringen Mengen verzehren, da sehr fett- und kalorienreich.
Hasel-, Erd- und Paranüsse	++	Nur in geringen Mengen verzehren, da sehr fett- und kalorienreich.
Früchte, Obst		
Trockenobst	++	Nur in geringen Mengen verzehren, da sehr fett- 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, Austern, 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 ++	+ bis ++ gilt nur für Muskelfleisch
* Schwangere sollten grundsätzlich kein rohes Fleisch essen. Es besteht die Gefahr einer Toxoplasmose-Infektion.		Schwangere sollten so wenig Kaffee wie möglich trinken
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 eisenreicher Mahlzeiten nicht verzehrt werden.

+bis 2,5 mg Eisen

++ 2,5-5 mg Eisen

+++ >5mg Eisen

-hemmt die Eisenaufnahme