

# Merkblatt Eisen

## Der tägliche Eisenbedarf

Der tägliche Eisenbedarf des Menschen beträgt **15-20mg**. Eisen kommt sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Nahrungsmitteln vor. Das Eisen aus tierischen Nahrungsmitteln wird im Vergleich zu Eisen auf pflanzlicher Nahrung viel besser aufgenommen.

## Gehalt an Eisen in verschiedenen Nahrungsmitteln

Tierische Nahrungsmittel	Übliche Portion	mg Eisen
Leber	75 g	8,3
Rindfleisch	75 g	2,3
Lamm	75 g	1,0
Ei, gekocht	55 g	1,0
Thunfisch	75 g	0,7
Schwein	75 g	0,6
Huhn	75 g	0,5
Fisch	75 g	0,3

Pflanzliche Nahrungsmittel	Übliche Portion	mg Eisen
Frühstücks-Müesli, eisenangereichert	60 g	5,6
Nüsse, Mandeln	50 g	1,6-3,1
Mais	120 g	2,1
Linsen, Bohnen	120 g	1,8 - 2,0
Brot, Vollkorn / weiss	60 g	1,4 / 0,7
Kartoffeln	1 mittlere	1,4
Grünes Gemüse: Broccoli, Spinat, Kohl	120 g	0,8-1,2
Milchschokolade	50 g	0,7

## Ernährungstipps für verbesserte Eisenaufnahme

**Fleisch, Geflügel und Fisch** sind reich an Eisen.



Essen Sie pro Woche 2 bis 4 Portion Fleisch und 1-2 Portionen Fisch.

Die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Nahrungsmitteln kann erhöht werden, wenn in der gleichen Mahlzeit eine kleine Menge **Fleisch** vorkommt.



Mischen Sie zum Beispiel Schinkenwürfeli in den Gemüsegratin, ein wenig Pouletfleisch ins Champignongericht, ein wenig Wurst in die Gemüsesuppe etc.

**Vitamin C** erhöht die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Nahrungsmitteln.



Reich an Vitamin C sind: Zitrusfrüchte, Kartoffeln, Peperoni, Fenchel. Ergänzen Sie die Mahlzeit mit etwas Fruchtsaft oder Früchten zum Dessert.

Die Eisenaufnahme, insbesondere die des Eisens aus pflanzlichen Nahrungsmitteln, wird gehemmt durch **Kaffee, Schwarztee**, Grüntee oder Eistee.



Geniessen Sie diese Getränke ausserhalb der Mahlzeiten.

**Kalzium in Milchprodukten** hemmt die Eisenaufnahme, insbesondere die des Eisens aus Fleisch.



Zu einer Fleischmahlzeit möglichst keine Milch trinken oder Milchprodukte essen.

## Eisentabletten – wie einnehmen?

Eisenpräparate **NICHT mit dem Essen** einnehmen. Warum? Viele Nahrungsmittel beeinträchtigen die Aufnahme von Eisen in den Körper. Dazu gehören unter anderem Kaffee, Tee, Trauben, Rotwein, Traubensaft, Getreideprodukten, Hülsenfrüchte. Aber auch Milchprodukte hindern die Eisenaufnahme.



**Beste Einnahmezeitpunkt:** 10–15 Minuten vor dem Frühstück, unzerkaut und mit ausreichend Flüssigkeit.

Die Aufnahme von Eisen kann durch die gleichzeitige Einnahme von Vitamin C verbessert werden. Orangensaft und andere Fruchtsäfte fördern die Aufnahme.

Merke: Eisenpräparate verändern die Farbe des Stuhlgangs. Der Stuhlgang wird dunkel bis schwarz.