



Eisen

InfoFlash: November 2022, aktualisiert Dezember 2023

Eisen ist ein Spurenelement. Es ist ein wichtiger Bestandteil der roten Blutkörperchen. Wo befindet sich Eisen? Wie viel Eisen brauche ich? Wie kann ich meinen Eisenbedarf decken?

Eisenquellen

Lebensmittel / Portion	Eisen in mg / Portion
Nüsse, Samen, Kerne / 25 g	1,1
Kürbiskerne, Sesamsamen ungeschält / 25 g	2
Milch / 200 ml Käse / 30 g	< 0,1
Blutwurst / 110 g	33
Leber / 110 g	12,1
Wildfleisch / 110 g	2,8
Rindfleisch / 110 g	2
Geflügel / 110 g	0,6
Fleisch, Durchschnitt / 110 g	1,2
Fisch / 110 g	0,9
Krustentiere / 110 g	1,3
Miesmuschel / 110 g	6,4
Hühnerei / 2 Stück, 110 g	2
Tofu / 110 g	2,2
Seitan / 110 g	1,9
Hülsenfrüchte / 60 g, Trockengewicht	3,6
Quinoa / 60 g, Trockengewicht	4,8
Haferflocken, Buchweizen, Vollkornteigwaren / 60 g, Trockengewicht	2,3
Vollkornbrot / 100 g	3,1
Weissbrot / 100 g	0,6
Teigwaren / 60 g, Trockengewicht	1,8
Kartoffeln / 240 g	1
Gemüse, Durchschnitt / 120 g	0,4
Spinat / 120 g	2,2
Schwarzwurzel / 120 g	1,4
Mangold / 120 g	1
Federkohl / 120 g	1,7
Früchte, Durchschnitt / 120 g	0,2
Kakao, entfettet, ungezuckert / 10 g	1,3

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank

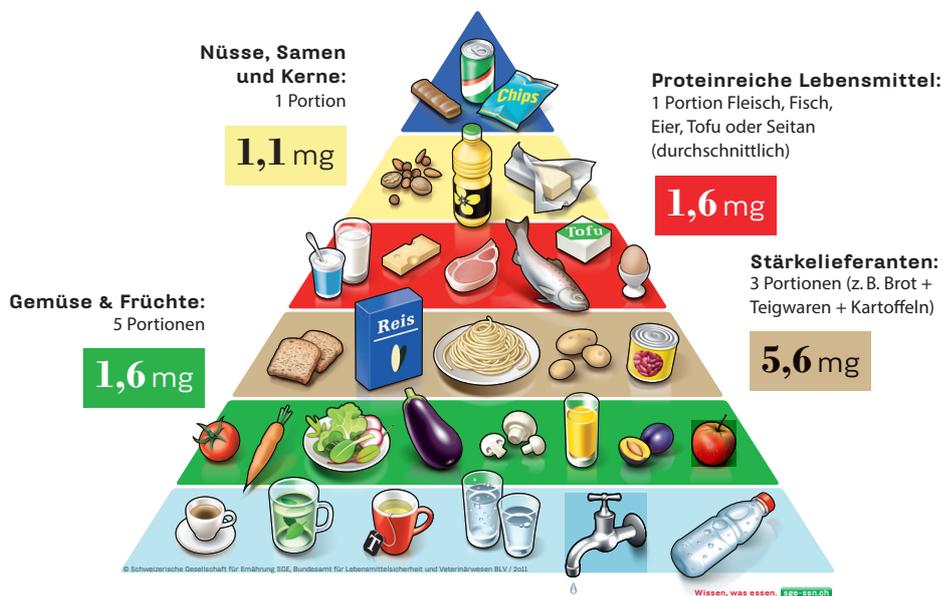
Empfohlene Eisenzufuhr für Erwachsene

Männer Frauen nach der Menopause	Bis 65 Jahre : 11 mg / Tag Ab 66 Jahren: 8 – 10 mg / Tag
Frauen vor der Menopause	16 mg / Tag Schwangere: 30 mg / Tag Stillende 20 mg / Tag

Schweizer Referenzwerte: <https://kwk.blv.admin.ch/naehrstofftabelle-de/>

Wie decke ich meinen Eisenbedarf ?

Beispiel für die Eisenzufuhr an einem Tag mit einer ausgewogenen Ernährung:



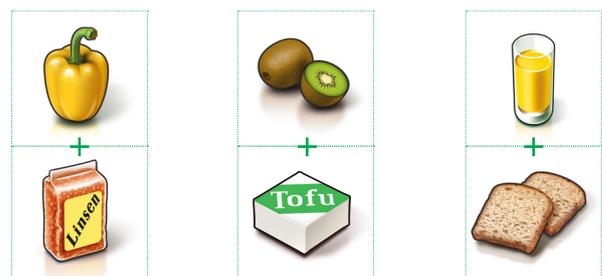
Eine ausgewogene Ernährung nach der Schweizer Lebensmittelpyramide deckt den Eisenbedarf von Männern sowie von Frauen nach der Menopause. Frauen vor der Menopause wird empfohlen, häufiger Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und eisenreiches Gemüse zu essen. Während Schwangerschaft und Stillzeit kann eine Supplementation erforderlich sein.

Eisen aus Fleisch und Fisch wird besser vom Körper aufgenommen als das aus Eiern und pflanzlichen Lebensmitteln. Im Rahmen einer Mahlzeit verbessern Fleisch und Fisch die Aufnahme von Eisen aus anderen Lebensmitteln. In Abwesenheit von Fleisch und Fisch, kann die Eisen-Aufnahme aus Eiern und Pflanzen durch Vitamin C verbessert werden. Daher empfiehlt es sich, eisenreiche und Vitamin-C-reiche Lebensmittel zu kombinieren. Besonders reich an Vitamin C sind Pepe-

roni, Kohlgemüse, Kiwis, Beeren und Zitrusfrüchte.

Beispiele:

- Peperoni in einem Linsensalat
- Eine Kiwi zum Dessert nach einem Essen mit Tofu
- Ein Orangensaft mit Vollkorntoast



Mit finanzieller Unterstützung des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV.