



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione

## Eisen



2023

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

# Eisen

## Eigenschaften

- Gehört zu den Spurenelementen.
- Der Körper eines Erwachsenen enthält ca. 2 bis 4 g Eisen. Ungefähr 60% davon sind an Hämoglobin gebunden.
- Kommt in zwei Formen vor: Als Hämeisen und Nicht-Hämeisen, wobei Hämeisen vom Körper effizienter aufgenommen werden kann als Nicht-Hämeisen.
- Kommt in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln vor. Fleisch und Fisch sind dabei Hauptquellen für Hämeisen, in pflanzlichen Nahrungsmitteln ist ausschliesslich Nicht-Hämeisen enthalten.

## Faktoren, die die Aufnahme beeinflussen

- Säuren wie z. B. Vitamin C sowie Fleisch, Fisch und Geflügel begünstigen die Aufnahme von Nicht-Hämeisen.
- Tannine (z. B. aus Rotwein und Schwarztee), Phytate und Lignine (aus Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten), Phosphate (z. B. aus Colage tränken), Oxalsäuren (z. B. aus Rhabarber und Spinat), Calciumverbindungen (z. B. aus Milch) sowie Salicylate (z. B. Aspirin) wirken hemmend auf die Aufnahme von Nicht-Hämeisen.

# Eisen

## Funktionen

- Ist wichtig für den Sauerstofftransport im Blut.
- Spielt eine Rolle im Immunsystem.
- Ist Bestandteil von Schlüsselenzymen in der Energieverwertung.

## Mangelscheinungen

- Blutarmut (Anämie) und somit beeinträchtigte körperliche Leistungsfähigkeit.
- Beeinträchtigung des Immunsystems.

# Eisen

## Gefahren bei Überdosierung

- Eine unbedenkliche obere Zufuhrmenge ist nicht definiert.
- Symptome einer Überdosierung sind Schädigungen von Leber, Bauchspeicheldrüse und Herz.

# Eisen

## Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (BLV 2022)

	mg / Tag	
	♂	♀
<b>Kinder und Jugendliche</b>		
7 bis 10 Jahre	11	11
11 bis 14 Jahre	11	13
15 bis 17 Jahre	11	13
<b>Erwachsene</b>		
18 bis 65 Jahre	11	16
66 Jahre und älter	8-10	8-10
<b>Schwangere</b>		30
<b>Stillende</b>		20

## Eisen-Gehalt in Lebensmitteln (Beispiele)

Lebensmittel	Eisen-Gehalt pro 100 g	Eisen-Gehalt pro Portion
Weizenkleie	16 mg	0.8 mg pro EL (5 g)
Leber, roh	11 mg	12.1 mg pro Portion (110 g)
Linse, getrocknet	8 mg	4.8 mg pro Portion (60 g)
Hirse, geschält	6.9 mg	5.18 mg pro Portion (75 g)
Schokolade, dunkel	6.7 mg	1.34 mg pro Riegel (20 g)
Nüsse, Samen, Kerne	4.5 mg	1.13 mg pro Portion (25 g)
Weizenvollkornbrot	3.1 mg	1.55 mg pro Scheibe (50 g)
Kalbsplätzli, gebraten	3 mg	3.3 mg pro Portion (110 g)
Tofu, fest, nature (Durchschnitt)	2.0 mg	2.2 mg pro Portion (110 g)
Spinat, roh	1.8 mg	2.16 mg pro Portion (120 g)
Schwarzwurzel, roh	1.2 mg	1.44 mg pro Portion (120 g)

EL = Esslöffel

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V6.5

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern  
T +41 31 385 00 00 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **Ernährungstests**  
[www.sge-ssn.ch/tests](http://www.sge-ssn.ch/tests)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Folgen Sie uns auf



**Wissen, was essen.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)