

**sge-ssn.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

**InfoFlash Eisen**

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 (mg pro Portion)
Nüsse und Samen / 25 g	0,9
Kürbiskerne, Sesamsamen ungeschält / 25 g	2
Milch / 200 ml Käse / 30 g	< 0,1
Blutwurst / 110 g	33,0
Leber / 110 g	12,1
Wildfleisch / 110 g	2,8
Rindfleisch / 110 g	2,0
Geflügel / 110 g	0,6
Fleisch, Durchschnitt / 110 g	1,1
Fisch / 110 g	0,6
Krustentiere / 110 g	1,3
Miesmuschel / 110 g	6,4
Eier / 2 Stück, 110 g	2,0
Tofu / 120 g	2,4
Seitan / 120 g	1,9
Hülsenfrüchte / 60 g, Trockengewicht	3,6
Haferflocken, Quinoa, Vollkornteigwaren / 60 g, Trockengewicht	2,2
Vollkornbrot / 100 g	3,1
Weissbrot / 100 g	0,6
Teigwaren / 60 g, Trockengewicht	1,8
Kartoffeln / 250 g	0,8
Gemüse, Durchschnitt / 120 g	0,4
Spinat / 120 g	2,2
Schwarzwurzel / 120 g	1,3
Mangold / 120 g	1,1
Federkohl / 120 g	1,7
Früchte, Durchschnitt / 120 g	0,2
Kakao, entfettet, ungezuckert / 10 g	4,9

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V7.0 / www.naehrwertdaten.ch

► Empfohlene Eisenzufuhr für Erwachsene pro Tag

Männer | Frauen nach der Menopause:

Bis 65 Jahre: 11 mg
Ab 66 Jahren: 8–10 mg

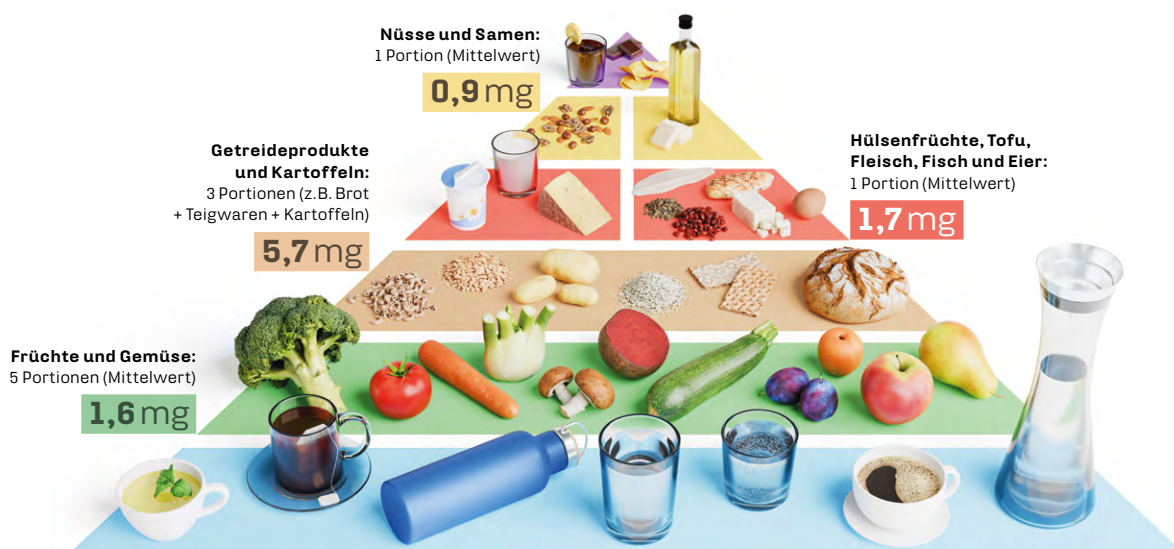
Frauen vor der Menopause:

16 mg | Schwangere: 30 mg |
Stillende: 20 mg

Quelle: Schweizer Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr / <https://kwk.blv.admin.ch/naehrstofftabelle-de/>

► Wie decke ich meinen Eisenbedarf?

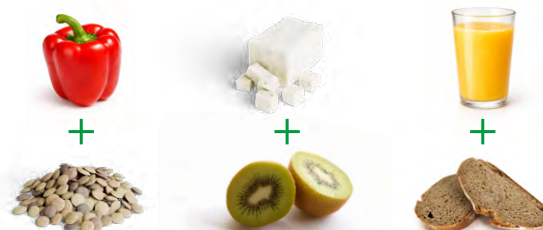
Beispiel für die Eisenzufuhr an einem Tag mit einer ausgewogenen Ernährung:



► **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 Eisen 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 **Peperoni, Kohlgemüse, Kiwis, Beeren und Zitrusfrüchte**.



Beispiele:

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

**sge-ssn.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

► Weiterführende Informationen

Ernährungsempfehlungen und Portionsgrössen:

www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide**► Individuelle Beratung**

Für eine individuelle Ernährungsberatung empfehlen wir Ihnen, sich an eine/n gesetzlich anerkannte/n Ernährungsberater/in zu wenden. Diese verfügen entweder über einen HF-Abschluss, einen BSc in Ernährung und Diätetik oder sind SRK-angelernt. Unter folgendem Link finden Sie Fachpersonen in Ihrer Umgebung: www.svde-asdd.ch

**► Impressum**

Copyright © 2026

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

www.sge-ssn.ch

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

Mit finanzieller Unterstützung des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV.

**sge-ssn.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch**Infomaterialien**www.sge-ssn.ch**Online-Shop**+41 31 385 00 00 | sge-ssn.myshopify.com**tabula | Zeitschrift für Ernährung**+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

pfannefertig