



Infoblatt für Patienten

Eisenhaltige Lebensmittel

Version: 01

Seite 1 von 1

Nahrungsquelle	Eisengehalt (mg/100g)
Eisenhaltige Fleischprodukte	
Schweineleber	22.1
Kalbsleber	7.9
Rinderleber	7.1
Blutwurst	6.4
Leberwurst	5.2
Corned Beef	4.1
Putenfleisch	3
Rindfleisch	2.9
Geflügel	2.6
Schweinefleisch	2.5
Kalbfleisch (Schnitzel)	2.2
Hähnchenkeule	1.4
Eisenhaltiger Fisch	
Austern	5.8
Thunfisch	1.2
Lachs	0.7
Eisenhaltiges Gemüse	
Linsen	6.9
Pfifferlinge	6.5
Weißer Bohnen	6
Erbsen	5
Spinat*	3.5
*Enthält Stoffe, welche die Eisenaufnahme mindern	
Petersilie	3.3
Kresse	2.8
Fenchel	2.5
Fenchel	2.5
Feldsalat	1.9
Möhren	1.7
Wirsing	1
Rote Beete	0.8
Paprika	0.7
Eisenhaltiges Obst	
Aprikosen (getrocknet)	3.8
Johannisbeeren, schwarz	1.3
Himbeere	1
Erdbeeren	0.9

Nahrungsquelle	Eisengehalt (mg/100g)
Eisenhaltiges Getreide	
Weizenkleie	16
Kleieflocken	7.8
Hirse	5.9
Haferflocken	4.6
Buchweizen	3.5
Roggenbrot	3.3
Reis (Vollkorn)	2.6
Sonstiges	
Kardamom	100
Petersilie (getrocknet)	97.8
Grüne Minze	87.5
Sauerampfer (getrocknet)	81.5
Süßholz	41.4
Zimt	38.1
Brennnesseln (getrocknet)	31.1
Thymian	20
Sojamehl	15
Zuckerrübensirup	13
Kürbiskerne	12.1
Ingwer	11.1
Sesam	10
Mohn	9.5
Pinienkerne	9.2
Hühnereigelb	7.2
Pfifferlinge	6.5
Sonnenblumenkerne	6
Aprikosen (getrocknet)	4.4
Haselnüsse	4
Amarant	7,6

Erstellt am 08.09.2016
von Iuliana Pflanze

Geprüft am 08.09.2016
von Jürgen Pflanze

Freigegeben am 08.09.2016
von Jürgen Pflanze