











Früchte, Fruchtsäfte, Trockenfrüchte	mg Eisen/100 g
Getrocknete Aprikosen	5,2
Datteln	3,0
Tamarinde	2,8
Getrocknete Feigen	2,5
Rosinen, Dörrzwetschgen	2,3
Getrocknete Äpfel	2,0
Schwarze Johannisbeeren	1,3
Rote Johannisbeeren, Mango	1,2
Avocados, Brombeeren, Kastanien	1,0
Frische Feigen	0,8
Himbeeren	0,7
Stachelbeeren	0,6
Heidelbeeren, Mirabellen, Zitronen	0,5
Aprikosen, Erdbeeren, Kakis, Kirschen, Kiwis	0,4
Mandarinen, Pfirsiche, Trauben, Bananen	0,4
Ananas, Pflaumen, Rhabarber, Traubensaft	0,3
Äpfel, Birnen, Melonen	0,2
Apfelsaft, Orangensaft, Grapefruitsaft	0,2
Orangen, Zitronensaft	0,1











Getreide, Brot, Backwaren, Teigwaren	mg Eisen/100 g
Weizenkleie	16,0
Hirseflocken	9,0
Amarant, Weizenkeime	7,6
Quinoa	6,9
Dinkel	4,4
Knäckebrot, Vollkorn mit Sesam	4,3
Haferflocken, Grünkern	4,2
Buchweizen (Schwarzweizen)	3,5
Teigwaren mit Ei (Trockengewicht)	3,0
Pumpernickel	3,0
Gerstengrütze	2,8
Grahambrot	2,7
Walliser Roggenbrot	2,4
Roggenmehl	2,1
Teigwaren ohne Ei (Trockengewicht)	2,1
Ruchbrot	2,0
Roggenbrot	1,7
Vollreis	1,7
Weizenmehl	1,5
Reis parboiled	1,4
Zwieback	1,3
Weissbrot	1,2
Butterkeks/Weizengriess	1,1
Reis geschält	0,6

Eisengehalt gängiger Nahrungsmittel

Der tägliche Eisenbedarf beläuft sich auf 10 mg für Männer und auf 15 mg für Frauen (DACH-Referenzwerte 2015). Eisen ist in zwei Formen in unserer Ernährung verfügbar: Hämeisen (Fleisch, Geflügel, Fisch) und Nicht-Hämeisen (Gemüse, Leguminosen, Früchte, Getreide). Unser Körper nimmt Hämeisen besser auf als Nicht-Hämeisen.



Gut zu wissen

Salicylate (z.B. Aspirin)

die **Aufnahme von** Nicht-Hämeisen hemmen



Phosphate

(z.B. Cola-Getränke, Konservierungsmittel: Fleischprodukte, Wurstwaren)

Diese Substanzen sollten 30 bis 60 Minuten vor oder nach einer eisenreichen Mahlzeit eingenommen werden.

Tannine (z. B. Schwarztee, Kräutertee, Kaffee, Rotwein)











Fleisch und Wurstwaren	mg Eisen/100g
Blutwurst	29,4
Schweineleber	18,0
Bündnerfleisch, Rinderschinken	9,8
Kalbsleber	7,9
Leberwurst	3,3
Rehfleisch	3,0
Rindszunge	3,0
Ente	2,5
Rindfleisch	2,1
Kalbfleisch	2,0
Gans	1,9
Lammfleisch	1,8
Kaninchen	1,6
Schweinefleisch	1,4
Schinken	1,1
Fleischkäse, Lyoner, Speck	0,8
Huhn	0,7











Fisch, Meeresfrüchte	mg Eisen/100 g
Austern, Miesmuscheln	5,8
Ölsardinen	2,5
Schalentiere	2,0
Krabben	1,8
Makrele, frisch oder geräuchert, Thon in Öl	1,2
Hummer, Barsch	1,0
Scholle	0,9
Seezunge, Schellfisch	0,6
Kabeljau, Heilbutt	0,5









Milch und Milchprodukte, Eier	mg Eisen/100 g
Eigelb	5,5
Eier (100 g = 2 Stück)	1,8
Schmelzkäse	0,9
Magermilchpulver	0,8
Parmesan	0,7
Sojamilch	0,4
Schnittkäse (z.B. Emmentaler, Gouda, Tilsiter)	0,3
Rahm- und Doppelrahmstreichkäse	0,2
Weichkäse wie Brie, Camembert	0,2
Milch, Joghurt	0,1
Eiweiss	0,1
Speisequark, Rahm, Hüttenkäse	0











Gemüse, Kartoffeln, Leguminosen	mg Eisen/100 g
Sojabohnen, getrocknet	9,7
Grüne Linsen	9,4
Rote Linsen	7,4
Weisse Bohnen, getrocknet	7,0
Kichererbsen, getrocknet	6,1
Tofu	5,4
Schwarzwurzel	3,3
Spinat, Krautstiele	2,7
Nüsslisalat	2,1
Erbsen, grün	1,9
Brokkoli	1,4
Gartenkresse	1,3
Rosenkohl	1,1
Kopfsalat, grüne Bohnen, Champignons, Steinpilze	1,0
Lauch, Spargeln, Randen	0,9
Rettich	0,8
Wirsing	0,6
Blumenkohl, Kohlrabi, Rotkraut, Sauerkraut, Tomaten	0,5
Kartoffeln, Peperoni, Radieschen, Weisskohl	0,4
Auberginen, Gurken, Karotten, Zwiebeln	0,3
Endivien	0,2
Brüsseler	0,2











Ölhaltige Früchte und Samen mg Eisen/100g Sesamsamen, ganz 14,6 Leinsamen 10,2 Kürbiskerne 8,8 Chiasamen 7,7 Tahini oder Sesamcreme (geschält) 6,7 Sesamsamen, geschält 6,4 Sonnenblumenkerne 4,9 Pinienkerne 4,6 Pistazien, geröstet 4,1 Cashewnüsse, geröstet und gesalzen 3,9 Mandeln, geröstet und gesalzen 3,8 Haselnüsse 3,7 Kokosnuss, geraffelt 3,5 Mandelkerne, geschält 3,3 Erdnüsse 3,2 Walnüsse 3,2 Paranüsse 3,1 Mandelkerne, ungeschält 3,0 Pecannüsse 2,6 Erdnüsse, geröstet und gesalzen 1,6		
Leinsamen 10,2 Kürbiskerne 8,8 Chiasamen 7,7 Tahini oder Sesamcreme (geschält) 6,7 Sesamsamen, geschält 6,4 Sonnenblumenkerne 4,9 Pinienkerne 4,6 Pistazien, geröstet 4,1 Cashewnüsse, geröstet und gesalzen 3,9 Mandeln, geröstet und gesalzen 3,8 Haselnüsse 3,7 Kokosnuss, geraffelt 3,5 Mandelkerne, geschält 3,3 Erdnüsse 3,2 Walnüsse 3,2 Paranüsse 3,1 Mandelkerne, ungeschält 3,0 Pecannüsse 2,6	Ölhaltige Früchte und Samen	mg Eisen/100 g
Kürbiskerne 8,8 Chiasamen 7,7 Tahini oder Sesamcreme (geschält) 6,7 Sesamsamen, geschält 6,4 Sonnenblumenkerne 4,9 Pinienkerne 4,6 Pistazien, geröstet 4,1 Cashewnüsse, geröstet und gesalzen 3,9 Mandeln, geröstet und gesalzen 3,8 Haselnüsse 3,7 Kokosnuss, geraffelt 3,5 Mandelkerne, geschält 3,3 Erdnüsse 3,2 Walnüsse 3,2 Paranüsse 3,1 Mandelkerne, ungeschält 3,0 Pecannüsse 2,6	Sesamsamen, ganz	14,6
Chiasamen 7,7 Tahini oder Sesamcreme (geschält) 6,7 Sesamsamen, geschält 6,4 Sonnenblumenkerne 4,9 Pinienkerne 4,6 Pistazien, geröstet 4,1 Cashewnüsse, geröstet und gesalzen 3,9 Mandeln, geröstet und gesalzen 3,8 Haselnüsse 3,7 Kokosnuss, geraffelt 3,5 Mandelkerne, geschält 3,3 Erdnüsse 3,2 Walnüsse 3,2 Paranüsse 3,1 Mandelkerne, ungeschält 3,0 Pecannüsse 2,6	Leinsamen	10,2
Tahini oder Sesamcreme (geschält) 6,7 Sesamsamen, geschält 6,4 Sonnenblumenkerne 4,9 Pinienkerne 4,6 Pistazien, geröstet 4,1 Cashewnüsse, geröstet und gesalzen 3,9 Mandeln, geröstet und gesalzen 3,8 Haselnüsse 3,7 Kokosnuss, geraffelt 3,5 Mandelkerne, geschält 3,3 Erdnüsse 3,2 Walnüsse 3,2 Paranüsse 3,1 Mandelkerne, ungeschält 3,0 Pecannüsse 2,6	Kürbiskerne	8,8
Sesamsamen, geschält 6,4 Sonnenblumenkerne 4,9 Pinienkerne 4,6 Pistazien, geröstet 4,1 Cashewnüsse, geröstet und gesalzen 3,9 Mandeln, geröstet und gesalzen 3,8 Haselnüsse 3,7 Kokosnuss, geraffelt 3,5 Mandelkerne, geschält 3,3 Erdnüsse 3,2 Walnüsse 3,2 Paranüsse 3,1 Mandelkerne, ungeschält 3,0 Pecannüsse 2,6	Chiasamen	7,7
Sonnenblumenkerne 4,9 Pinienkerne 4,6 Pistazien, geröstet 4,1 Cashewnüsse, geröstet und gesalzen 3,9 Mandeln, geröstet und gesalzen 3,8 Haselnüsse 3,7 Kokosnuss, geraffelt 3,5 Mandelkerne, geschält 3,3 Erdnüsse 3,2 Walnüsse 3,2 Paranüsse 3,1 Mandelkerne, ungeschält 3,0 Pecannüsse 2,6	Tahini oder Sesamcreme (geschält)	6,7
Pinienkerne 4,6 Pistazien, geröstet 4,1 Cashewnüsse, geröstet und gesalzen 3,9 Mandeln, geröstet und gesalzen 3,8 Haselnüsse 3,7 Kokosnuss, geraffelt 3,5 Mandelkerne, geschält 3,3 Erdnüsse 3,2 Walnüsse 3,2 Paranüsse 3,1 Mandelkerne, ungeschält 3,0 Pecannüsse 2,6	Sesamsamen, geschält	6,4
Pistazien, geröstet 4,1 Cashewnüsse, geröstet und gesalzen 3,9 Mandeln, geröstet und gesalzen 3,8 Haselnüsse 3,7 Kokosnuss, geraffelt 3,5 Mandelkerne, geschält 3,3 Erdnüsse 3,2 Walnüsse 3,2 Paranüsse 3,1 Mandelkerne, ungeschält 3,0 Pecannüsse 2,6	Sonnenblumenkerne	4,9
Cashewnüsse, geröstet und gesalzen 3,9 Mandeln, geröstet und gesalzen 3,8 Haselnüsse 3,7 Kokosnuss, geraffelt 3,5 Mandelkerne, geschält 3,3 Erdnüsse 3,2 Walnüsse 3,2 Paranüsse 3,1 Mandelkerne, ungeschält 3,0 Pecannüsse 2,6	Pinienkerne	4,6
Mandeln, geröstet und gesalzen 3,8 Haselnüsse 3,7 Kokosnuss, geraffelt 3,5 Mandelkerne, geschält 3,3 Erdnüsse 3,2 Walnüsse 3,2 Paranüsse 3,1 Mandelkerne, ungeschält 3,0 Pecannüsse 2,6	Pistazien, geröstet	4,1
Haselnüsse 3,7 Kokosnuss, geraffelt 3,5 Mandelkerne, geschält 3,3 Erdnüsse 3,2 Walnüsse 3,2 Paranüsse 3,1 Mandelkerne, ungeschält 3,0 Pecannüsse 2,6	Cashewnüsse, geröstet und gesalzen	3,9
Kokosnuss, geraffelt 3,5 Mandelkerne, geschält 3,3 Erdnüsse 3,2 Walnüsse 3,2 Paranüsse 3,1 Mandelkerne, ungeschält 3,0 Pecannüsse 2,6	Mandeln, geröstet und gesalzen	3,8
Mandelkerne, geschält 3,3 Erdnüsse 3,2 Walnüsse 3,2 Paranüsse 3,1 Mandelkerne, ungeschält 3,0 Pecannüsse 2,6	Haselnüsse	3,7
Erdnüsse 3,2 Walnüsse 3,2 Paranüsse 3,1 Mandelkerne, ungeschält 3,0 Pecannüsse 2,6	Kokosnuss, geraffelt	3,5
Walnüsse 3,2 Paranüsse 3,1 Mandelkerne, ungeschält 3,0 Pecannüsse 2,6	Mandelkerne, geschält	3,3
Paranüsse 3,1 Mandelkerne, ungeschält 3,0 Pecannüsse 2,6	Erdnüsse	3,2
Mandelkerne, ungeschält 3,0 Pecannüsse 2,6	Walnüsse	3,2
Pecannüsse 2,6	Paranüsse	3,1
	Mandelkerne, ungeschält	3,0
Erdnüsse, geröstet und gesalzen 1,6	Pecannüsse	2,6
	Erdnüsse, geröstet und gesalzen	1,6