



EISENMANGEL

Empfohlene Zufuhr (mg Eisen/Tag)

Kinder	1 – 6 Jahre	6 – 8	
	7 – 9 Jahre	8	
	10 –14 Jahre	12 ?	18 ?
Jugendliche, Erwachsene:			
Bis	50 Jahre	12 ?	18 ?
Erwachsene über	50 Jahre	12	
Schwangere:		25	
Stillende		22	

Nahrungsquellen (mg Eisen in 100g essbarem Anteil, Mittelwerte):

Kartoffeln, Kohlrabi, Rote Rüben, Porree, Karfiol, Wirsing, Broccoli, Endivie, Kopfsalat, Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, Reineclauden, Trockenapfel	1	Weißer Bohnen, Kuhbohnen, Sonnenblumenkerne	6
		Rinderleber, Eigelb, Linsen	7
		Kalbsleber, Weizenkeime	8
Kalbfleisch, Rindfleisch, Schweinefleisch, Ente, Huhn, Hühnerei, Eierteigwaren, Weizenmehl Type 405, Weizenvollkornmehl, Kohl, Karotten, Zucchini, Erbsen, Feldsalat, Trockenpflaumen, Trockendatteln	2	Sojamehl, Hirse	9
		Rinderniere, Schweineniere	10
		Kakaopulver	12
		Guarbohnen, Bierhefe	15
		Schweineleber	20
Weizenvollkorn, Roggenbrot, unpolierter Reis, Walnuss, Schwarzwurzel, Mangold, Trockenfeigen	3	Vollmilch, Joghurt	0,05
		Magermilch	0,1
Weizenmehl Type 1600, Haselnuss, Mandel, Spinat, Trockenmarillen	4	Magermilchpulver	0,8
		Schnittkäse	0,3-0,6
Leberwurst, Haferflocken, Roggenvollkorn	5		

Die Eisenresorption (Aufnahme) wird verbessert durch:

Fleisch und Fleischwaren aller Art (auch Innereien) und Fisch,
Vitamin-C- reichem Obst und Gemüse, Fruchtsäften und Hülsenfrüchten.

Die Eisenresorption wird herabgesetzt durch:

Größere Mengen schwarzen Tee, Bohnenkaffee, Milchprodukte,
Getreiderohbreie und Kleie.