

Eisengehalt in ausgewählten Lebensmitteln

Angaben pro 100 g

Rindfleisch 2,50mg	Mandeln 4,70mg
Schweinefleisch 2,30mg	Haselnuss 3,80mg
Leberwurst 5,30mg	-----
-----	Kopfsalat 1,00mg
Weißbrot 0,95mg	Tomate 0,50mg
Weizenvollkorn 2,00mg	Karotten 2,10mg
Dinkelmehl 4,20mg	-----
Haferflocken 4,60mg	Spinat 4,10mg
Hirse 9,00mg	Fenchel 2,70mg
Sojamehl 12,10mg	Sojabohne 8,60mg

	Milch 0,04mg
	Muttermilch 0,10mg

- Eisen aus tierischer Herkunft (2 wertig) * besser vom Körper verwertet als Eisen aus pflanzlicher Herkunft (3 wertig)
- Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme im Darm
- Eisen aus der Muttermilch wird besser aufgenommen als jedes andere Eisen, das wir in unserm Leben zu uns nehmen
- Reine Kuhmilch verschlechtert die Eisenaufnahmen
- Soja verhindert die Eisenaufnahme