

Ernährung bei Eisenmangel

1. Ziel

Das Blutbild soll sich normalisieren und die Eisenspeicher im Körper wieder aufgefüllt werden.

Dies gelingt durch eine Kombination aus ausgewogener Ernährung und – falls notwendig – einer ärztlich begleiteten Eisensubstitution.

2. Wichtige Grundlagen

- Tierisches Eisen (aus Fleisch, Fisch, Eiern) wird ca. 4-mal besser aufgenommen als pflanzliches Eisen.
- Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme deutlich – daher Eisenquellen immer mit Vitamin C-reichen Lebensmitteln kombinieren (z. B. Paprika, Beeren, Orangen, Zitronensaft).

Aufnahmehemmend wirken:

- Kaffee, schwarzer und grüner Tee (Gerbstoffe)
- Milchprodukte (Kalzium hemmt Eisenaufnahme)
- Cola-Getränke (Phosphate)
- Oxalsäurereiche Lebensmittel wie Kakao, Rhabarber, Spinat, rote Rüben, Mangold

3. Tipps für den Alltag

- Lieber häufig kleine Fleisch- oder Fischportionen (3× pro Woche) als selten große Portionen.
- Möglichst 1–2 warme Mahlzeiten pro Tag.
- Zitronensaft anstelle von Essig für Salatdressings.
- Frisches Obst oder Gemüse zu jeder Mahlzeit, besonders zu Getreide- und Hülsenfrüchtlegerichten.
- Fruchtsäfte (z. B. Orangensaft) verbessern die Eisenaufnahme – ideal zu Brotmahlzeiten oder Medikamenteneinnahme.
- Sauerteigbrote bevorzugen.
- Frischen Obstsalat statt Kompott verwenden.
- Reichlich frische oder tiefgekühlte Kräuter einsetzen.
- Medikamente mit Eisen am besten morgens nüchtern mit Wasser oder Saft einnehmen, nicht mit Milch oder Tee.

4. Eisenreiche Lebensmittel (mg Eisen pro 100 g)

Fleisch & Fisch:

Schweinsleber 15,8 | Kalbsleber 7,9 | Hühnerleber 7,4 | Rindsleber 6,5

Leberpastete 6,4 | Schweinsfilet 3,0 | Rindsfilet 2,3 | Schinken 2,5

Miesmuscheln 5,1 | Sardinen 2,5

Getreide:

Amaranth 9,0 | Quinoa 8,0 | Hirse 6,9
Haferflocken 4,0–5,0 | Dinkel 4,2 | Weizenkorn 3,3
Roggenbrot 2,5 | Naturreis 3,2

Hülsenfrüchte:

Linsen 7,5 (gekocht 2,6) | Kichererbsen 6,9 (gekocht 2,7)
Bohnen, weiß 6,1 (gekocht 1,3) | Erbsen 5,2 (gekocht 1,5)

Gemüse & Kräuter:

Spinat 2–4 | Schwarzwurzel 3,3 | Topinambur 3,7
Karotten roh 2,1 | Küchenkräuter 3–8

Obst:

Getrocknetes Obst (Pfirsich, Marille, Feige) 6–3
Holunderbeeren 1,6 | Ribisel 1,3 | Erdbeeren/Himbeeren 1,0 | Heidelbeeren 0,9

Nüsse & Samen:

Kürbiskerne 12,5 | Sesam 8–10 | Mohn/Leinsamen 8–9
Pistazien 7,3 | Sonnenblumenkerne 6,3 | Mandeln 4,1

5. Empfohlener Tagesbedarf Eisen (DGE 2023)

Personengruppe	Bedarf (mg/Tag)
Säuglinge 0–<4 Mon.	0,3 (Schätzwert)
Säuglinge 4–<12 Mon.	11
Kinder 1–<7 Jahre	7
Kinder 7–<10 Jahre	10
Kinder/Jugendliche 10–<13 J.	14
Jugendliche 13–<19 J. (m)	11
Jugendliche 13–<19 J. (w)	16 (bei Menstruation, sonst 11)

Quelle: DGE Referenzwerte Eisen