

# Eisenreiche Ernährung

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen ist ein Eisenmangel festgestellt worden. Deshalb sollten Sie möglichst viele eisenhaltige Lebensmittel zu sich nehmen, ggf. auch zusätzlich zu den Ihnen verordneten Eisentabletten.

**Angegeben werden die Eisenwerte in mg pro 100g**

## Gemüse

Blumenkohl	0,4
Grüne Bohnen	0,7
Weißer Bohnen	6,0
Chicoree	0,7
Endiviansalat	1,2
Erbsen, getr., geschält	5,0
Erbsen, grün, frisch	0,8
Erbsen, grün, konserviert	1,8
Feldsalat	1,9
Grünkohl	1,0
Gurken, ungeschält	0,4
Karotten	0,6
Kartoffeln, geschält	0,9
Kohlrabi	0,6
Kopfsalat	0,4
Lauch	0,6
Paprikaschoten, grün	0,6
Petersilie	4,8
Pfifferlinge	3,9
Rettich	0,6
Rhabarber	0,5
Rosenkohl	0,9
Rote Rüben	0,7
Rotkohl	0,4
Sauerkraut	0,6
Schwarzwurzeln	1,9
Sellerie	0,4
Spargel	0,7
Tomaten	0,5
Weißkohl	0,4
Wirsingkohl	-
Zwiebeln	

## Milch- und Milchprodukte

Buttermilch	0,1
Camembert 45%	0,5
Doppelrahmfrischkäse 60%	-
Edamer Käse 40%	0,7
Hartkäse, halbfett	0,6
Hartkäse, vollfett	0,6
Joghurt	0,2
Kaffeesahne 10%	0,1
Kondensmilch 10%	0,1
Kuhmilch, Vollmilch	0,1
Magerkäse (Harzer)	1,0
Magermilch	-
Magerquark	0,5
Sahnequark	0,3
Schichtkäse 20%	0,4
Schlagsahne 30%	-
Schmelzkäse halbfett	1,0
Schmelzkäse vollfett	1,0
Trockenmagermilchpulver	0,8
Trockenvollmilchpulver	0,7

## Fisch

Hering, Filet	1,1
Krabben	2,6
Ölsardinen	2,7
Thunfisch in Öl	1,2

## Obst und Obstsäfte

Äpfel	0,4
Apfelsaft	0,1
Aprikosen, frisch	0,6
Aprikosen, getr.	4,5
Bananen	0,4
Birnen	0,3
Datteln	3,0
Erdbeeren	0,9
Erdnüsse, geröstet	2,0
Feigen, getrock.	3,3
Grapefruit	0,2
Grapefruitsaft	0,3
Haselnüsse	3,8
Heidelbeeren	0,7
Himbeeren	1,0
Himbeersaft	-
Johannisbeeren, rot	0,9
Johannisbeeren, schwarz	1,3
Mandeln	4,1
Orangen	0,4
Orangensaft	0,3
Pfirsiche	1,2
Pflaumen, frisch	0,4
Pflaumen, getrocknet	2,0
Rosinen	2,7
Stachelbeeren	0,6
Trauben	0,5
Traubensaft	1,7
Trockenmiscobst	3,5
Walnüsse	2,1
Zitronen	

## Fleisch Fleischwaren

Bratwurst	1,0
Corned Beef	-
Ente	1,7
Fleischwurst	2,5
Frankfurter W	1,8
Gans	1,2
Hammel	1,8
Hase	1,9
Herz, Kalb	3,5
Hirn, Kalb	2,6
Huhn	1,3
Suppenhuhn	1,5
Kalb	1,7
Leber, Kalb	10,2
Leber, Rind	6,6
Leber, Schwein	20,6
Leberwurst	5,2
Lunge, Kalb	4,0
Mettwurst	1,6
Niere, Kalb	10,1
Pute	3,1
Rind, fett	2,1
Rind, mager	2,1
Schinken	2,4
Schwein, fett	1,4
Speck, fett	0,4
Zerelatwurst	1,5
Zunge, Rind	2,2

**Die Hausarzt-Facharzt Praxis**  
Oberdorf 1  
24235 Laboe  
Tel. 04343 7676



[www.dr-forquignon.de](http://www.dr-forquignon.de)  
[www.dr-jacobsen.de](http://www.dr-jacobsen.de)  
[www.dr-j-luebeck.de](http://www.dr-j-luebeck.de)