

## Liste von Nahrungsmitteln mit hohem Eisengehalt

### Grundsätzlich gilt:

Kaffee reduziert die Eisenaufnahmefähigkeit des Körpers, Vitamin C dafür erhöht sie. Das heisst: Wenn Eisenpräparate nötig werden sollten sie um die Essenzeiten eingenommen werden, dabei beim Essen auf Vitamin C – haltige Nahrungsmittel achten. Kaffee dann erst mit zeitlichem Abstand geniessen.

### Nahrungsmittelliste

Eisengehalt in mg/100g

Aprikosen (getrocknet und geschwefelt)	5.0
Austern	5.8
Blutwurst	6.4
Brennnessel (frisch)	4.1
Brennnesseln (getrocknet)	32.2
Erbsen	5.0
Grüne Minze (getrocknet)	87.5
Haferflocken	4.6
Haselnuss	3.8
Hirse	9.0
Kakaopulver	12.0
Kalbsleber	7.6
Knäckebröt	4.6
Kürbiskerne	11.2
Leberwurst	5.3
Leinsamen	8.2
Petersilie	97.8
Pfifferlinge	6.5
Rindfleisch	3.2
Schweinefleisch	3.0
Schweineleber	22.1
Schweineniere	10.0
Sojabohnen	8.6
Sonnenblumenkerne	6.3
Spinat	4.1
Thymian (getrocknet)	20.0
Vollkornbröt	3.3
Weisse Bohnen	6.1

ZWEIER 36  
9473 GAMS  
081 771 19 63  
077 413 86 53