

# PATIENTENINFORMATION

## LEBENSMITTEL UND EISENAUFNAHME

Über eine ausgewogene Ernährung deckt der Mensch seinen Tagesbedarf an Eisen. Viele Lebensmittel sind gute natürliche Eisenlieferanten, wie z.B. Fleisch, Reis, Brot ...

Zu beachten ist aber auch, dass viele Nahrungsmittel die Eisenaufnahme behindern können.



Diese Lebensmittel **fördern** die Eisenaufnahme

Für 100 g (100 ml) verzehrbare Anteil *		Gehalt an	
		Fe mg	Vit C mg
~ = in Spuren			
Fleisch	Faschiertes (Rind)	2,4	~
	Schweinefilet	3	~
	Putenbrust	1	~
Fisch	Zanderfilet	0,8	1
	Kabeljau	0,3	2
	Lachs	1	1
	Thunfisch	1	~
Gemüse	Karotten	0,4	7
	Sauerkraut	0,6	20
	Eierschwammerl	6,5	6
	Tomate	0,3	25
	Kartoffeln (gekocht)	0,8	14
Obst	Apfel	0,5	12
	Banane	0,3	11
	Orange	0,4	50
	Erdbeeren	1	62
Getreideprodukte	Baguette	1,2	0
	Reis	2,9	~
Getränke	Orangensaft	0,2	52
	Apfelsaft	0,3	1
	Tomatensaft	0,6	17



Diese Lebensmittel **hemmen** die Eisenaufnahme

Für 100 g (100 ml) verzehrbare Anteil *		Gehalt an	
		Fe mg	Vit C mg
~ = in Spuren			
Gemüse	Spinat (tiefgefroren)	2,1	29
	Rhabarber (gekocht)	0,5	6
	Feldsalat	2	35
Milchprodukte	Kuh-H-Milch 1,5 %	0,1	2
	Butter	0,1	~
	Crème fraîche 40 %	~	1
	Joghurt 3,5 %	0,1	1
	Emmentaler 45 % i.Tr.	0,3	1
	Buttermilch	0,1	1
	Kakaodrink	0,3	1
Getreideprodukte	Vollkornbrot	2,0	0
	Haferflocken	4,6	0
	Früchtemüsli	3,6	~
	Nudeln	3	0
Getränke	Coca Cola	~	~
	Kaffee	~	~
	Schwarz-/Grüntee	~	~
	Rotwein	0,9	~
Sonstiges	Haselnüsse	3,8	3
	Sonnenblumenkerne	6,3	~
	Schokolade (Vollmilch)	3	~

**Tipp:** Vitamin C fördert die Eisenaufnahme!

\*) GU Nährwerttabelle 2012/13

**Tipp:** Beim Verzehr dieser Lebensmittel soll der Abstand zur Einnahme Ihrer Eisentablette 2-4 Stunden betragen.