



Elternmerkblatt zur diätetischen Behandlung der durch Eisenmangel bedingten Blutarmut

Die größte Aufnahme von Eisen aus Nahrungsmittel erfolgt aus Lebensmitteln tierischen Ursprungs. Fleisch, Leber und Blutwurst enthalten dabei am meisten Eisen. Eisen aus tierischen Lebensmitteln wird besser vom Körper aufgenommen als aus pflanzlicher Nahrung.

- **Eisengehalt tierischer Lebensmittel (in mg/100g):**

Rindfleisch	2,3 – 3,3
Schweinefleisch	3,0
Leber	7,9 – 10,4
Ei	2,4
Hühnerfleisch	2,1



Eisen findet sich auch in pflanzlichen Lebensmitteln:

- **Lebensmittel mit niedrigem Eisengehalt (< 1mg/100g):**

Kartoffeln	0,7
Möhren	0,8
- **Lebensmittel mit mittlerem Eisengehalt (1 bis 5mg/100g):**

Blumenkohl	1,1
Erbsen	1,9
Spinat	2,2
Grüne Bohnen	2,3
- **Lebensmittel mit hohem Eisengehalt (> 5mg/100g):**

Sojabohnen	6,6
Linsen	7,5
Bohnen, weiß	6,1
Weizenkeime	8,1
Mais	8,8



Bitte beachten Sie:

Der tägliche Eisenbedarf liegt bei Erwachsenen bei 1 bis 2 mg. Nur 10 % des mit der Nahrung zugeführten Eisens werden vom Körper aufgenommen. Die Eisenaufnahme wird durch den gleichzeitigen Genuss von Vitamin C (z.B. in frischem Obst) gefördert. Die gleichzeitige Aufnahme von schwarzem Tee, Kaffee oder Milch hemmt die Aufnahme von Eisen. Beides gilt unabhängig davon, ob das Eisen durch tierische oder pflanzliche Lebensmitteln oder durch Medikamente zugeführt wird.

Zum Auffüllen der Eisenspeicher sollte jede Eisenbehandlung noch zwei Monate nach dem Ausgleichen der Anämie (Blutarmut) durchgeführt werden.

Bei weiteren Fragen oder Unklarheiten wenden Sie sich bitte an Ihren Kinderarzt oder an Ihre Kinderärztin.