

Eisengehalt ausgewählter Lebensmittel (pro 100 g/ml)

Lebensmittel	Eisengehalt (mg)	Bemerkung
Rinderleber	8,6	Sehr hohe Bioverfügbarkeit, Hämeisen
Haferflocken	4,5	Pflanzliches Eisen, mit Vitamin C gut kombinierbar
Linsen (gekocht)	3,3	Phytatreich, Einweichen empfohlen
Spinat (roh)	3,5	Oxalsäure hemmt Eisenaufnahme
Austern	9,2	Spitzenreiter unter den Meeresfrüchten, Hämeisen
Tofu	3,7	Bioverfügbarkeit variiert je nach Fermentierung
Rote Beete	0,9	Geringer Eisengehalt, aber gut mit Vitamin C kombinierbar
Kürbiskerne	8,1	Sehr eisenreich, aber phytatreich – Mahlen/Rösten empfohlen
Thunfisch (Dose)	1,3	Stabiler Eisengehalt, Omega-3-reich
Getrocknete Aprikosen	4,7	Durch Trocknung konzentriert, ideal für Snacks