

Eisenhaltige Lebensmittel – Tabelle (pro 100 g)

Lebensmittel	Eisen (mg)	Kategorie	Eisenform	Bemerkung
Schweineleber	18,0	Tierisch	Häm-Eisen	Sehr hohe Bioverfügbarkeit
Rinderfilet	2,3	Tierisch	Häm-Eisen	Gut verwertbar
Blutwurst	6,0	Tierisch	Häm-Eisen	Hoher Eisengehalt, aber fettreich
Hirse (gekocht)	3,3	Pflanzlich	Nicht-Häm	Gute Option für Vegetarier
Haferflocken	4,6	Pflanzlich	Nicht-Häm	Mit Vitamin C kombinieren
Linsen (gekocht)	3,3	Pflanzlich	Nicht-Häm	Phytat reduzieren durch Einweichen
Kürbiskerne	12,5	Pflanzlich	Nicht-Häm	Hohe Dichte, ideal als Snack
Sesam	10,0	Pflanzlich	Nicht-Häm	Reich an Mineralstoffen
Spinat (roh)	2,7	Pflanzlich	Nicht-Häm	Vitamin-C-Zugabe entscheidend
Rote Bete (gekocht)	0,9	Pflanzlich	Nicht-Häm	Unterstützt Blutbildung durch Nitrat
Quinoa (gekocht)	2,8	Pseudogetreide	Nicht-Häm	Glutenfrei & eisenreich
Amaranth (gekocht)	2,1	Pseudogetreide	Nicht-Häm	Enthält zusätzlich hochwertiges Eiweiß
Dunkle Schokolade (85% Kakao)	6,9	Pflanzlich	Nicht-Häm	In Maßen genießen
getrocknete Aprikosen	4,3	Pflanzlich	Nicht-Häm	Praktisch für unterwegs
Petersilie (frisch)	3,6	Pflanzlich	Nicht-Häm	Frisch verwenden, z. B. im Salat