

TCM Zürich

Akupunktur | Tuina Massage | Kräutertherapie



Nahrungsmittel bei Eisenmangel

Ein gesunder Erwachsener benötigt circa 10 Milligramm Eisen pro Tag. Der Eisenbedarf variiert natürlich je nach Alter, Geschlecht und Lebensphase. Frauen benötigen aufgrund ihrer Monatsblutung circa 15 Milligramm des Spurenelements pro Tag. Leistungssportler sowie Schwangere (20-30mg) und Stillende (20mg) sollten ebenfalls auf eine eisenreiche Ernährung achten. Ältere Menschen nehmen eher zu wenig Eisen auf, da sie insgesamt oft weniger essen. Auch die Ernährungsweise, also vegetarisch oder vegan, spielt eine Rolle.

Wenn ein Mangel (Ferritin unter 30) vorhanden ist, können folgende Nahrungsmittel vermehrt in die tägliche Ernährung integriert werden.

Nahrungsmittel	Eisengehalt pro 100g
Speiesehansensfsamen	179mg
Thymian	124mg
Kardamon	100mg
Petersilie (getrocknet)	98mg
Minze	87mg
Majoran	80mg
Süssholz	40mg
Blutwurst	30mg
Leber (Schwein)	22mg
Weizenkleie	16mg
Kürbiskerne	12mg
Sesam	10mg
Pinienkerne	9mg

Nahrungsmittel	Eisengehalt pro 100g
Linsen, Erbsen, Bohnen (weiss)	8mg
Leinsamen	8mg
Eigelb	7mg
Austern	6mg
Hirse	6mg
Haferflocken	5mg
Mandeln, Haselnüsse	4mg
Aprikosen (getrocknet)	4mg
Rindfleisch	3mg
Reis (Vollkorn)	3mg
Randen	1mg