

Eisen in Lebensmitteln

Tierisch (Verfügbarkeit ca. 20%)	mg Fe/100g*
Blut: Blutwurst	29.4
Leber: Schweineleber	18.0
Niere: Kalbsniere	11.5
Eigelb: Hühnereigelb	5.5
Wildfleisch: Hirschentrecôte	3.0
Rind: Rindsfilet	2.3
Kalb: Kalbsplätzli	2.3
Fisch: Bachforelle	2.0
Pflanzlich (Verfügbarkeit ca. 5 – 10%)	
Gewürze: Paprika	29.4
Getreide mit Hülse: Weizenkleie	16.0
Soja: Sojamehl vollfett	14.5
Nüsse/Kerne: Mandeln	14.0
Kakao: Kakaopulver	12.5
Vollkornbrot: Walliser Roggenbrot	2.4
Gemüse: Spinat	2.7
Früchte: Apfel	2.0

*Rohgewicht

Quelle: www.swissfir.ch und Dr. med. Jeroen Goede, leitender Arzt Hämatologie, Universitätsspital Zürich