

Merkblatt Einnahme von Eisenpräparate

- am besten morgens nüchtern 1 Stunde vor dem Frühstück oder 2 Stunden vor einer oder nach einer Mahlzeit.
- Die Aufnahme der Eisenpräparate wird vermindert durch:
 - Kaffee, Tee, Milch, Cola
 - Getreideprodukte, Gemüse
 - bestimmte Antibiotika
 - Schilddrüsentabletten (hier die Einnahme nicht kombinieren)
 - Calcium- und Magnesiumpräparate

Eisenhaltige Nahrungsmittel

Eisengehalt	(mg/100g)
Schweineleber	18,0
Kalbsleber	7,9
Leberwurst	5,3
Sardelle	4,9
Rindfleisch	2,3
Sardine	2,4
Hühnerei	2,1
Wiener Wurst	1,8
Kardamon	100,0
Petersilie, getr.	97,8
Minze, getr.	87,5
Sauerampfer	81,7
Zimt	38,1
Thymian, getr.	20,0
Weizenkleie	16,0
Sojamehl	12,0
Sesam, getr.	10,0
Mohn, getr.	9,5
Amaranth	9,0
Hirse, geschält	9,0
Leinsamen	8,2
Quinoa	8,0
Sojabohnen	6,5
Sonnenblumenkerne	6,3
Bohnen weiß	6,1
Erbsen, getr.	5,0
Aprikosen getr.	4,4
Feigen, getr.	3,3
Pfifferlinge	6,3