

Check-up Eisengehalt

auch als Eisenrechner-App



Mit Eisen
fit im Leben



Ein Service von
ferro sanol®

Pro Portion
Je 100 g
essbarer Anteil*:

Eisen mg/Portion

Eisen mg*

Energie kcal*

Eiweiß g*

Fette g*

Kohlenhydrate g*

Milch(produkte)							
Parmesan	0,2		1,0	375	36	26	0
Schmelzkäse (30 %)	0,3		0,9	219	15	14	9
Quark (Mager)	0,1		0,4	68	13	+	4
Kuhmilch (3,5 % Fett)	0,2		0,1	64	3	4	5

Eier							
Hühnerei, roh	1,3		2,1	155	13	11	1
Rührei	2,3		1,8	173	12	14	1
Spiegelei	1,1		1,7	220	13	18	1

Fleisch und Wurstwaren							
Schweine-Leber	19,8		15,8	131	21	5	+
Rinder-Leber	8,8		7,0	128	20	3	5
Blutwurst	1,6		6,4	309	12	29	+
Pferdefleisch	5,9		4,7	108	21	3	+
Kaninchen	4,4		3,5	152	21	8	0
Bratwurst, fein	4,1		2,7	296	13	27	+
Salami	0,7		2,7	328	21	27	0
Entenbrust	3,0		2,4	121	20	5	0
Rind-/Schwein-Hackfleisch	3,0		2,4	170	20	10	0
Kochschinken	0,7		2,3	125	22	4	0
Lamm-Kotelett	2,8		2,2	348	15	32	0
Rindfleisch, mager	2,6		2,1	107	22	2	0
Schweinefleisch, mager	1,9		1,5	109	22	2	0
Mortadella	0,3		1,3	345	12	33	0
Hühnerbrust	1,4		1,1	145	22	6	0
Putenbrust	1,3		1,0	105	24	1	0
Bockwurst	0,8		0,6	275	13	24	+

- schlechter bioverfügbares Pflanzen-Eisen (Nicht-Häm-Eisen) plus Hemmer der Eisenaufnahme
- schlechter bioverfügbares Pflanzen-Eisen (Nicht-Häm-Eisen) plus Förderer der Eisenaufnahme
- gut bioverfügbares tierisches Eisen (Häm-Eisen), das unabhängig von anderen Lebensmittelbestandteilen aufgenommen wird
- entweder keine Hemmung/Förderung der Eisenaufnahme oder nicht hinreichend beschrieben

+ Spuren

* Quellen Nährwertdatenbanken: mod. nach R. Heseker/Heseker, DGE: Die Nährwerttabelle. Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt 2010. ISBN 978-3-86528-130-2. www.naehrwertrechner.de [Zugriff: 05.05.2017]

Pro Portion
Je 100 g
essbarer Anteil*:

Eisen mg/Portion

Eisen mg*

Energie kcal*

Eiweiß g*

Fette g*

Kohlenhydrate g*

Fisch und Meeresfrüchte							
Miesmuscheln, ausgelöst	5,1	5,1	51	10	1	0	
Tiefseegarnelen in Dosen	5,0	5,0	94	21	1	0	
Sardellen, gesalzen	0,2	4,3	88	18	2	0	
Rollmops	3,3	2,6	203	16	15	1	
Hering, Bismarck-	1,5	1,5	210	16	16	0	
Lachs	1,5	1,0	202	20	14	0	
Seelachs (Alaska-)	1,5	1,0	74	17	1	0	
Thunfisch	1,5	1,0	226	22	16	0	
Fischstäbchen (frittiert)	0,5	0,4	208	13	10	17	

Kräuter							
Oregano	0,4	7,4	55	2	2	8	
Basilikum	0,4	7,3	46	2	1	8	
Dill	0,3	5,5	54	4	1	8	
Petersilie	0,2	3,6	50	4	+	7	
Bärlauch	0,7	2,9	12	+	+	3	
Kresse	0,7	2,9	33	4	1	2	

Getreide(produkte)							
Amaranth	1,8	9,0	373	16	9	57	
Cornflakes, vitaminisiert	2,1	7,0	367	8	1	82	
Hirse, geschält	1,4	7,0	350	10	4	69	
Haferflocken, kernig	0,6	5,8	347	12	7	59	
Quinoa (Reismelde)	0,9	4,6	337	15	5	58	
Grünkern, Vollkornmehl	0,6	3,2	333	13	3	64	
Vollkorn-Nudeln mit Ei, gek.	4,0	2,0	129	5	2	24	
Naturreis, gek.	1,1	0,7	127	3	1	27	

Backwaren							
Müsliekekse	0,4	3,7	452	8	20	60	
Knäckebrot, ballstoffreich	0,4	3,6	291	12	2	56	
Vollkornbrot/-brötchen	1,3	2,8	220	8	2	44	
Graubrot (Roggen)	1,0	2,3	217	6	1	46	
Sechskornbrot	1,0	2,2	216	8	2	43	
Roggenvollkornbrot	1,0	2,0	193	7	1	39	
Weißbrot/-brötchen	0,5	1,2	272	8	2	55	
Toastbrot (Weißbrot)	0,3	1,0	238	8	3	45	

Pro Portion
Je 100 g
essbarer Anteil*:

Eisen mg/Portion

Eisen mg*

Energie kcal*

Eiweiß g*

Fette g*

Kohlenhydrate g*

Kartoffeln/Gemüse(produkte)						
Tofu	3,7	3,7	83	8	5	2
Schwarzwurzel, gek.	5,8	2,9	15	1	+	2
Spinat, gek.	5,8	2,9	14	2	+	+
Feldsalat	1,0	2,0	14	2	+	1
Kidneybohnen, kons.	3,0	2,0	104	7	1	18
Grünkohl	3,8	1,9	37	4	1	3
Backofenpommes	2,7	1,8	254	4	10	38
Erbsen, grün TK	3,6	1,8	86	7	+	13
Salzgurken, milchs.	0,8	1,6	24	1	+	4
Rucola (Rauke)	0,8	1,5	25	2	1	2
Eichblattsalat	0,6	1,1	11	1	+	1
Zucchini	2,0	1,0	18	2	+	2
Broccoli, gek.	1,8	0,9	22	3	+	2
Pellkartoffeln, gek.	1,8	0,9	70	2	+	15
Sojasprossen	0,5	0,9	50	6	1	5
Rosenkohl, gek.	1,4	0,7	28	4	+	2
Paprika, rot	1,2	0,6	33	1	+	6
Tomate	0,3	0,5	17	1	+	3
Kohlrabi	1,0	0,5	24	2	+	4
Blumenkohl, gek.	0,8	0,4	18	2	+	2
Sauerkraut, kons.	0,6	0,4	10	1	+	1

Pilze						
Pfifferlinge	6,5	6,5	11	2	1	+
Austernpilze	1,8	1,2	11	2	+	0
Champignons	1,8	1,2	16	3	+	1
Steinpilze	1,5	1,0	20	4	+	1

Nüsse/Samen						
Kürbiskern	2,3	15,0	582	24	46	18
Sesamsamen	1,0	10,4	598	18	58	1
Mohnsamen	1,0	9,5	477	20	42	4
Leinsamen	1,6	8,2	376	24	31	0
Cashewnuss, geröstet	3,0	6,0	628	19	48	30
Mandeln, süß	2,1	4,1	577	19	54	4
Haselnuss	1,9	3,8	644	12	62	10
Erdnuss, geröstet	1,2	2,3	585	26	49	9

Pro Portion
Je 100 g
essbarer Anteil*:

Eisen mg/Portion

Eisen mg*

Energie kcal*

Eiweiß g*

Fette g*

Kohlenhydrate g*

Obst(produkte)							
Feige, getrocknet	1,0	3,3	250	4	1	55	
Backobst	0,5	2,5	246	3	1	57	
Olive, grün, marin.	0,5	1,8	138	1	14	2	
Johannisbeere, schwarz	1,6	1,3	39	1	+	6	
Physalis (Kapstachelbeere)	2,0	1,3	72	2	1	13	
Himbeere	1,3	1,0	34	1	+	5	
Brombeere	1,1	0,9	44	1	1	6	
Kiwi	0,6	0,8	51	1	1	9	
Heidelbeere	0,9	0,7	36	1	1	6	
Avocado	1,2	0,6	221	2	24	+	
Weintrauben, rot	0,6	0,5	74	1	+	17	

Getränke							
Rotwein, leicht	1,1	0,9	76	+	0	3	
Tomatensaft	1,2	0,6	17	1	+	3	
Apfelsaft (Schorle)	0,4	0,2	24	0	0	6	
Multivitamin-Nektar	0,6	0,3	53	1	1	12	
Orangensaft	0,6	0,3	44	1	+	9	
Mineralwasser	0,4	0,2	0	0	0	0	
Kaffee	0,1	0,1	2	+	0	+	
schwarzer Tee	0,1	0,1	0	0	0	+	
Colageränk	0,0	0,0	44	0	0	11	
Bier, Pils	+	+	42	+	0	3	

ferro sanol® Eisenrechner-App

- Die richtige Kombination von Nahrungseisen/Mahlzeiten zusammenstellen



i-phone



android



Mit Eisen fit im Leben



Bei Eisenmangel und Eisenmangelanämie

ab 6 Jahren, mind. 20 kg Körpergewicht

ferrosanol® duodenal mite

50 mg Eisen zur 1-2 x-Gabe

ferrosanol® duodenal

100 mg Eisen zur 1 x-Gabe

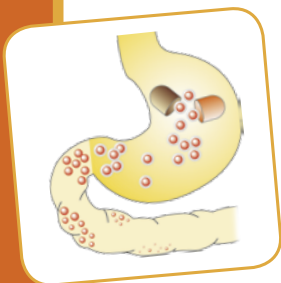


Zur Vorbeugung eines Vitamin-B₁₂- und Folsäure-Mangels bei Eisenmangelzuständen

ab 6 Jahren, mind. 20 kg Körpergewicht

ferrosanol® comp

30 mg Eisen, 0,5 mg Folsäure,
2,5 µg Vitamin B₁₂



Dank magensaftresistenter Eisen-Pellets:

- optimierte Eisenaufnahme
- gute Bioverfügbarkeit¹
- gute Verträglichkeit²



1. Nielsen P.: Diagnostik und Therapie von Eisenmangel mit und ohne Anämie. 1. Aufl. 2009; UNI-MED Verlag AG Bremen. S.81.
2. Dietzfelbinger H. Kassenarzt 1991; 39:30-6.

Zum Umgang mit dem Eiseng

Eisen ist fast in allen Nahrungsmitteln enthalten. Ebenso wie für andere Mikronährstoffe existieren auch zu Eisen vornehmlich Tabellen mit den nährstoffreichsten Lebensmitteln. Diese sollen helfen, den Bedarf an Eisen über die tägliche Ernährung zu decken. **Allerdings:** Speziell bei Eisen kommt es nicht allein darauf an, wie viel Eisen ein Lebensmittel enthält, sondern darauf, wie viel Eisen daraus dem Körper tatsächlich zur Verfügung gestellt werden kann. Auf der Suche nach guten Eisenlieferanten muss vor allem die **Bioverfügbarkeit des Eisens** – die Rate der Eisenaufnahme aus dem Lebensmittel vom Darm ins Blut – mit berücksichtigt werden.

Der ferro sanol® Eisengehaltszähler enthält praktische Hinweise hierzu: So macht die **farbliche Ampel-Kennzeichnung** deutlich, worum es sich in dem betreffenden Lebensmittel handelt:

- gut bioverfügbares **Häm-Eisen**, das unabhängig von anderen Lebensmittelbestandteilen aufgenommen wird
- schlechter bioverfügbares **Nicht-Häm-Eisen plus Förderer** der Eisenaufnahme oder
- schlechter bioverfügbares **Nicht-Häm-Eisen plus Hemmer** der Eisenaufnahme
- Bei grau eingefärbten Lebensmitteln findet entweder kein Hemmer-/Förderer-Einfluss der Eisenaufnahme statt oder er ist nicht hinreichend beschrieben.

Förderer und Hemmer der Eisen-Bioverfügbarkeit

Pflanzliches dreiwertiges Eisen ist generell mit durchschnittlich 1-15% deutlich weniger verfügbar als zweiwertiges tierisches Eisen mit etwa 20-35%. Gleichzeitig aufgenommene Förderer (z. B. Vita-

ferro sanol® duodenal mite 50 mg Hartkapseln / ferro sanol® duodenal 100 mg Hartkapseln. Wirkstoff: Eisen(II)-glycin-sulfat-Komplex. ferro sanol® comp 30 mg/0,5 mg/2,5 µg Hartkapseln. Wirkstoffe: Eisen(II)-glycin-sulfat-Komplex, Folsäure, Vitamin B₁₂. Anwendungsgebiete: Erw. u. Kinder ab 6 Jahren (mit mind. 20 kg Körpergewicht). ferro sanol® duodenal mite 50 mg / ferro sanol® duodenal 100 mg: Eisenmangel, insb. Eisenmangelanämie, während der Schwangerschaft u. Stillzeit; im Kindesalter; bei eisenarmer Diät, nach chronischen u. akuten Blutverlusten. ferro sanol® comp: Eisenmangelzustände, Eisenmangelanämien u. zur gleichzeitigen Verhütung eines Mangels an Vitamin B₁₂ u. Folsäure. Warnhinweis: ferro sanol® comp enthält Lactose-Monohydrat. Arzneimittel f. Kinder unzugänglich aufbewahren. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! Stand: Dezember 2016. UCB Pharma GmbH, Alfred-Nobel-Straße 10, 40789 Monheim. www.ucb.de

ehaltzähler

min C) oder Hemmer der Eisenaufnahme (z.B. Phytinsäure, Calcium, Polyphenole) bedingen, dass die Verfügbarkeit des pflanzlichen Eisens auf 1% abfallen bzw. auch auf bis zu 15% angehoben werden kann. Da tierisches Eisen in einer gesunden Kost viel weniger Platz als pflanzliches Eisen einnimmt, sollten pflanzliche Lebensmittel mit Hemmern möglichst mit Förderern kombiniert werden. Tipp: Trinken Sie zu jeder Mahlzeit ein Glas Orangensaft.

Wie erkenne ich einen Eisenmangel

Die Symptome von Eisenmangel sind vielfältig. Häufige Schläppheit und Müdigkeit sind typische Anzeichen. Den genauen Eisenstatus kann Ihr Arzt anhand der Blutwerte – Hämoglobin (Eisengehalt im Blut) und Serum-Ferritin (Eisengehalt in den Eisenspeichern) – feststellen. **Wichtig:** Ein bereits bestehender Eisenmangel kann i. d. R. nicht allein durch eine eisenreiche Kost ausgeglichen werden. Er sollte durch die **zusätzliche Einnahme von gut bioverfügbaren Eisenpräparaten, wie z.B. ferro sanol® duodenal**, behandelt werden. Wenn die Grenzwerte in der folgenden Tabelle unterschritten werden, ist der Eisenmangel behandlungsbedürftig (www.dgho.de).

Grenzwerte Eisenbehandlung	Serum-Ferritin (Ziel: 100 µg/l)	Hämoglobin
Frauen	15,0 µg/l	12,0 g/dl
Männer	30,0 µg/l	13,0 g/dl
Schwangere	30,0 µg/l	11,0 g/dl

Haben Sie nach einer Eisentherapie die Grenzwerte erreicht und auch den Eisenspeicher (Serum-Ferritin) aufgefüllt, so kann versucht werden, mit einer ausgewogenen Ernährung im Eisengleichgewicht zu bleiben.